

Неделя

День

# МЕНЮ

На « 7 » марта 2023г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 1

Ю.А. Максимова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	7,1-9,1	4,4-7	17,9-27,9	136-186	10
	Кофейный напиток	180	180	0,12-0,52	-	6,8-8,4	37,6-67,6	11
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	61,8	26987-86
	Масло сливочное	5	7	0,1	3,8	0,1	44,6	Гост32261-2013
<b>Итого:</b>		355	412	8,4-10,8	9,4-12	40,6-52,2	280-360	
<b>Второй завтрак</b>	Сок Фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	32104-2013
<b>Итого:</b>		150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15-13,05	70-90	
<b>обед</b>	Салат из моркови с	40	60	0,8-0,9	2-2,5	3,3-9,5	47,7-80,5	12
	Суп свекольный на	15	180	1,8-1,9	2,65-5,3	11,3-20,5	80,5-118,5	13
	Рыба тушеная,соус	50	70	4,8-7,9	10,7-12,5	5,8-9,1	130,5-140,5	14
	Картофельное пюре	110	130	2,5-3	1,6-2	18,1-19,45	95,6-120,5	16
	Хлеб	55	73	3	1,1	21,3	78,4	26983-2015
	Компот	150	180	0,7-1,2	-	7,05-7,5	31,2-65,5	17
<b>Итого:</b>		580	718	14,7-18,9	18,7-24,05	71,05-91,35	490-630	
<b>полдник</b>	Ватрушка с творогом	50	70	3,5	2	15,3	107,5	18
	Ряженка	150	180	2,8-4,6	5,05-7	15,15-23,85	102,5-162,5	Гост31455-2012
<b>Итого:</b>		200	250	6,3-8,1	7,05-9	30,45-39,15	210-630	
<b>Итого за весь день:</b>		1285	1560	31,5-40,5	35,25-45,85	152,25-195,75	1050-1350	

