

Неделя

День

МЕНЮ

На «1» марта 2023 г.

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 | | |
| | | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная | 150 | 200 | 7,1-7,5 | 4,4-7 | 17,9-25,5 | 145-195 | 52 |
| | Чай с молоком | 180 | 180 | 0,12- | - | 6,8-10,8 | 28,6-58,6 | 34 |
| | 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 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | 355 | 412 | 8,4-10,8 | 9,4-12 | 40,6-52,2 | 280-360 | |
| Второй завтрак | Сок Фруктовый | 150 | 180 | 2,1-2,7 | 0,1-0,8 | 10,15-13,05 | 70-90 | 32104-2015 |
| Итого: | | 150 | 180 | 2,1-2,7 | 0,1-0,8 | 10,15-13,05 | 70-90 | |
| обед | Салат из свеклы с | 40 | 60 | 2,6-3,5 | 6,7-7,8 | 915 | 80-135 | 29 |
| | Суп вермишелевый на МКБ | 150 | 180 | 2,92-3,92 | 1,45-3,9 | 13,55-18,05 | 115,5-128,2 | 53 |
| | Рыба тушеная с | 50 | 80 | 4,9-5 | 8,3-8,5 | 7,55-11,55 | 105,9-128,9 | 37 |
| | Картофельное | 110 | 130 | 2,5-4,2 | 1,6-1,6 | 18,1-23,45 | 95,6-110,6 | 16 |
| | Хлеб | 55 | 73 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | 26983- |
| | Компот | 150 | 180 | 0,7-1,2 | - | 7,05-7,5 | 31,2-65,5 | 17 |
| Итого: | | 555 | 703 | 14,7- | 19,25- | 71,05-91,35 | 490-630 | |
| полдник | Творожная запеканка | 50 | 70 | 3,5 | 2 | 15,3 | 107,5 | 54 |
| | Молоко | 150 | 180 | 2,8-4,6 | 5,05-7 | 15,15-23,85 | 102,5-162,5 | 9 |
| Итого: | | 200 | 250 | 6,3-8,1 | 7,05-9 | 30,45-39,15 | 210-630 | |
| Итого за весь день: | <i>98,1</i> <i>104,6</i> | 1260 | 1545 | 31,5-40,5 | 35,8-44,8 | 152,25-195,75 | 1050-1350 | |

