

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 12 «Золушка»  
города Новошахтинска

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 12  
М.А. Семкова



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7 лет/

29.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя <u>первая</u> День <u>второй</u>							
завтрак	Омлет натуральный	120/135	11,64	18,06	3,05	221,3	Источник-2, стр. 219 № 216
	Икра кабачковая	45/60	0,72	2,83	4,63	46,80	№93
	Чай с сахаром, бутерброд с маслом	180/200	0,13	0,01	1,81	60,15	Источник-1, стр. 312 № 332
итого за завтрак			22,84	37,85	79,61	399,25	
<u>Завтрак:</u>	Соки фруктовые (овощные)	100/100	0,31	0	18,2	73,64	
итого за 2завтрак			0,31	0	18,2	73,64	
обед	Салат, закуска	40/60	0,57	5,07	5,77	70,97	
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	180/200	7,27	19,64	50,97	410	Источник-1, стр. 121 № 58
	Мясо отварное	40/60	10,68	11,72	5,74	176,75	Источник-2, стр. 251 № 273
	Каша пшенная	140/160	5,82	3,62	30	15,87	Источник-2, стр. 261 № 127
	Кисель фруктовый	180/180	0,15	-	38,71	155,43	Источник — 2, стр. 301 № 162
	Хлеб ржаной	40/50	4,08	0,72	24,3	90,5	
	Хлеб пшеничный	60/80	3,95	0,5	1,65	117,5	
итого за обед			32,52	86,27	157,14	1037,02	
уплотненный полдник	Запеканка творожная манная	150/180	17,54	12,05	17,15	247	Источник -1, стр. 314 № 397
	Кофейный напиток с молоком	150/180	5,8	5	4,2	54	№78
	Бутерброд с повидлом	20/10 20/12	0,52	-	13,5	58,5	
итого за полдник			23,86	17,05	34,85	35,95	
Итого за день:			79,22	141,17	289,8	1545,86	