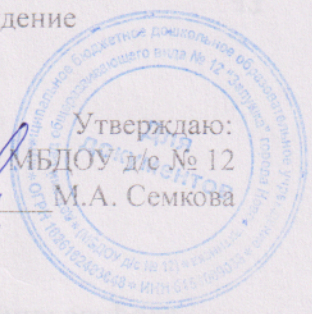


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 12 «Золушка»
города Новошахтинска

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



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

30.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя первая</u>							
<u>День пятый</u>							
завтрак	Каша молочная пшеничная	150/180	12,43	6,87	6,41	137,21	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	150/160	2,59	3,39	26,85	150,12	№ 2
	Яйцо отварное	60/60	3,6	0	19	102	
	Бутерброд с маслом	20/5/20/5	2,45	7,55	14,62	32	
		20/5/10/20/5/15	5,4	8,3	19,53	174,36	
итого за завтрак			22,54	33,62	119,22	851,93	
<u>Завтрак:</u>	Соки, фрукты	100/100	0,31	0	18,2	73,64	
итого за 2завтрак			0,31	0	18,2	73,64	
обед	<u>Обед:</u> Салат, закуска	45/60	0,57	5,07	5,77	70,97	
	Суп картофельный с крупой	150/180	9,54	11,7	45,54	263,1	Источник-2, № рецептуры 41,
	Гуляш мясной	40/60	12,85	14,6	8,74	217,83	Источник-2, стр. 240 № 117
	Макароны отварные	150/170	1,12	3,75	6,22	66,42	Источник-2, стр.281 № 146
	Комлот из фруктов	180/180	0,56	-	27,89	113,79	Источник-2, стр. 307 № 168
	Хлеб ржаной	40/50	4,08	0,72	24,3	30,5	
	Хлеб пшеничный	60/80	3,95	0,5	1,65	157,5	
итого за обед			32,67	31,27	114,34	569,14	
уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	120/150	12,43	6,87	6,41	137,21	
	Чай с сахаром	150/180	2,59	3,39	26,85	150,12	Источник-2, стр. 266 №132
	Кондитерские изделия	10/20	3,6	0	19	102	
итого за полдник			18,62	10,26	52,26	389,33	
Итого за день:			68,47	82,81	332,18	1996,05	