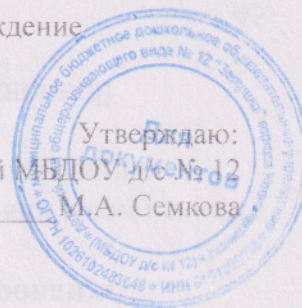


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 12 «Золушка»
города Новошахтинска



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

Меню приготавливаемых блюд

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

26.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя <u>первая</u> День <u>третий</u>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200	5,58	6,12	19,73	156,08	Источник-2, стр. 112 № 30
	Какао с молоком	150/180	6	4,8	72,1	37	Источник — 1, стр. 313 № 395
	Бутерброд с маслом, сыром	20/20	1,5	12,2	25	127	
итого за завтрак			13,08	23,12	116,83	320,08	
<u>2завтрак:</u>	Соки, фрукты	100/100	0,31	0	18,2	73,64	
итого за 2завтрак			0,31	0	18,2	73,64	
обед	Салат, закуска	45/60	0,57	5,07	5,77	70,97	
	Суп Картофельный с бобовыми с сухариками	180/200	1,54	5,07	8,04	83,33	Источник-2, стр. 104 № 22
	Ленивые голубцы	180/200	21,68	24,21	6,74	331,53	Источник-2, стр. 216 № 105
	Соус сметанный-томатный	50/80	3,68	3,53	23,55	140,73	Источник-2, стр. 268 № 134
	Компот из св. фруктов	180/180	0,58	-	27,89	115,8	Источник-1, стр. 304 № 376
	Хлеб ржаной	40/50	4,08	0,72	24,3	30,5	
	Хлеб пшеничный	60/80	3,95	0,5	1,65	117,5	
итого за обед			37,2	37,78	104,16	885,81	
уплотненный полдник	Рыба запечённая	70/80	2,13	4,04	15,53	106,91	Источник — 2, стр. 338 № 447
	Картофель отварной со сливочным маслом	130/150	2,05	3,96	16,12	101,0	№125 стр.152
	Чай с сахаром, с лимоном	180/180	0,13	0,01	1,81	60,15	Источник-1, стр.312 № 332
	Салат овощной	30/40	37		11,98	13	№13
итого за полдник			11,36	13,99	45,25	459,16	
Итого за день:			61,64	74,89	266,24	1665,05	