

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/

| Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>второй</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--|--|------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Ленивые вареники (отварные) | 130/150 | 17,820/21,185 | 15,780/15,51 | 18,420/21,87 | 288/311,43 | Источники — 2, технологическая карта № 230 |
| | Соус молочный, сладкий | 40/50 | 0,97/0,97 | 2,259/2,259 | 6,627/6,627 | 50,75/50,75 | Источники — 2, технологическая карта № 351 |
| | Молоко кипяченое | 160/180 | 4,58/5,48 | 4,08/4,88 | 7,55/9,07 | 85/102 | Источники — 1, технологическая карта № 400 |
| | Кондитерские изделия | 20/20 | 1,47/1,47 | 1,93/1,93 | 14,87/14,87 | 98,48/98,48 | |
| итого за завтрак | | 350/400 | 24,840/29,105 | 24,049/24,579 | 47,497/52,437 | 522,23/562,66 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Сок фруктовый | 150/170 | 0,75/0,9 | 0/0 | 15,15/18,18 | 63,33/76 | |
| итого за 2завтрак | | 150/170 | 0,75/0,9 | 0/0 | 15,15/18,18 | 63,33/76 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 160/200 | 1,72/2,15 | 1,816/2,27 | 10,97/13,71 | 67,04/83,8 | Источники — 2, технологическая карта № 82 |
| | Тефтели мясные | 70/80 | 5,15/5,915 | 0,44/4,385 | 4,799/6,895 | 43,75/50,0 | Источники — 2, технологическая карта № 287 |
| | Соус сметанный с томатом | 30/30 | 0,44/0,53 | 1,249/1,498 | 1,759/2,11 | 20,025/24,03 | Источники — 2, технологическая карта № 355 |
| | Пюре картофельное | 120/150 | 2,45/3,064 | 3,84/4,8 | 16,35/20,44 | 109,8/137,25 | Источники — 2, технологическая карта № 321 |
| | Салат овощной | 30/60 | 0,56/0,63 | 3,86/5,04 | 33,44/3,88 | 46,16/63,40 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Компот из сушеных фруктов | 160/180 | 0,35/0,396 | 0,016/0,018 | 22,21/24,99 | 90/101,70 | Источники — 2, технологическая карта № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,84/19,68 | 46,88/93,76 | |
| | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,16/68,32 | |
| итого за обед | | 610/780 | 13,51/18,365 | 11,621/18,811 | 106,048/105,065 | 457,815/622,26 | |
| уплотненный полдник | Суп молочный с крупой | 150/180 | 3,613/4,336 | 3,808/4,57 | 12,623/15,148 | 99,3/1219,16 | Источники — 2, технологическая карта № 94 |
| | Яйцо вареное | 40/40 | 5,1/5,1 | 4,6/4,6 | 0,3/0,3 | 63/63 | Источники — 2, технологическая карта № 213 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,19/2,85 | 1,875/2,41 | 9,965/14,36 | 65,62/91 | Источники — 2, технологическая карта № 395 |
| | Булочка домашняя | 50/50 | 3,64/3,64 | 6,26/6,26 | 26,96/26,96 | 179/179 | Источники — 2, технологическая карта № 469 |
| итого за полдник | | 390/450 | 14,543/15,926 | 16,543/17,84 | 49,848/56,768 | 406,92/452,16 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 53,643/64,296 | 52,213/61,23 | 218,543/232,45 | 1450,295/1713,08 | |