

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

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

02.11.2022

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

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>третий</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макаронные изделия, отварные	130/150	4,763/5,496	3,656/4,22	22,854/26,37	143,42/165,48	Источники — 2, технологическая карта № 204
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	Источники — 2, технологическая карта № 213
	Икра кабачковая	25/40	0,226/0,36	1,175/1,88	1,48/2,37	17,4/27,84	Источники — 2, технологическая карта №53
	Чай с сахаром, лимоном	160/180	0,106/0,12	0,017/0,02	9,066/10,2	36,841/41,45	Источники — 2, технологическая карта № 393
	Бутерброд с маслом, с сыром	20/5/10 20/5/15	3,678/4,2	5,35/6,115	11,32/12,94	108,11/123,555	Источники — 2, технологическая карта № 3
итого за завтрак		<b>390/450</b>	<b>13,853/15,256</b>	<b>14,798/16,835</b>	<b>45,0/52,16</b>	<b>368,771/521,325</b>	
<u>2 завтрак:</u>	Ряженка	150/150	4,350/4,350	3,750/3,750	6,3/6,3	81/81	
	Кондитерские изделия	20/20	1,47/1,47	1,93/1,93	14,82/14,82	98,48/98,48	
итого за 2завтрак		<b>170/170</b>	<b>5,82/5,82</b>	<b>5,68/5,68</b>	<b>21,17/21,17</b>	<b>179,48/179,48</b>	
обед	Суп картофельный с клецками	180/200	1,508/1,676	2,419/2,688	8,739/9,71	62,82/69,8	Источники — 2, технологическая карта № 585
	Биточки рубленые из птицы	60/80	8,89/11,85	9,26/12,35	5,95/7,93	143/190,67	Источники — 2, технологическая карта № 306
	Рис отварной	120/150	2,920/3,65	4,299/5,37	29,35/36,68	167,76/209,7	Источники — 2, технологическая карта № 315
	Салат овощной	20/60	0,28/0,63	1,218/5,04	16,72/3,88	23,08/63,40	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 — 1, технологическая карта № 168
	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		<b>580/750</b>	<b>16,788/23,882</b>	<b>17,612/33,206</b>	<b>99,489/116,230</b>	<b>567,700/797,35</b>	
уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	60/80	8,98/11,97	2,68/3,57	0,7/0,93	62,84/83,79	Источники — 2, технологическая карта № 258
	Пюре картофельное	120/150	2,45/3,064	3,84/4,5	16,35/20,44	109,8/137,25	Источники — 2, технологическая карта № 321
	Чай с сахаром, с лимоном	160/180	0,106/0,12	0,017/0,02	9,066/10,2	36,841/41,45	Источники — 2, технологическая карта № 392
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	46,88/46,88	
итого за полдник		<b>360/430</b>	<b>13,056/16,674</b>	<b>6,697/8,24</b>	<b>35,956/41,41</b>	<b>256,361/309,37</b>	
Итого за день:		<b>1500/1800</b>	<b>49,517/61,632</b>	<b>44,787/63,961</b>	<b>201,615/230,97</b>	<b>1372,312/1707,525</b>	