

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/

21.12.2022г.

Прием пищи Неделя первая День третий	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/180	3,850/5,175	4,06/4,69	13,465/16,954	105,92/130,60	Источники 2, технологическая карта № 94
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	Источники 2, технологическая карта 213
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,85	2,14/2,41	12,76/14,36	80,888/91	Источники 2, технологическая карта № 395
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10 20/5/15	3,678/4,73	5,35/6,88	11,32/14,50	108,11/139	Источники 2, технологическая карта № 3
итого за завтрак		395/440	15,138/17,835	16,15/18,58	37,825/46,094	357,918/423,6	
2 завтрак:	Ряженка	130/130	3,77/3,77	3,25/3,25	5,46/5,46	70,2/70,2	
	Кондитерские изделия	20/20	1,47/1,47	1,93/1,93	14,87/14,87	98,48/98,48	
итого за 2завтрак		150/150	5,24/5,24	5,18/5,18	20,33/20,33	168,68/168,68	
обед	Салат овощной	20/40	0,28/0,57	1,128/2,435	16,72/3,344	78,152/37,56	Источники 2, технологическая карта №33
	Суп картофельный с бобовыми	160/180	3,51/3,952	3,37/3,794	10,446/11,75	86,24/97,02	Источники 2, технологическая карта № 81
	Ленивые голубцы	150/220	10,64/15,6	6,81/9,988	15,04/22,058	164/240,53	Источники 2, технологическая карта № 298
	Соус сметанный с томатом	25/30	0,44/0,53	1,249/1,498	1,756/2,11	20,025/24,03	Источники 2, технологическая карта № 355
	Компот из свежих фруктов	160/180	0,128/0,144	0,128/0,144	19,104/21,49	78,08/87,84	Источники 2, технологическая карта № 372
	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		555/730	17,838/26,476	13,175/18,659	79,586/93,792	507,537/649,07	
уплотненный полдник	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,09/10,95	2,54/3,7	6,41/8,69	81/112	Источники 2, технологическая карта № 256
	Соус томатный	20/30	0,23/0,35	0,84/1,26	1,6/2,107	14,9/24,03	Источники 2, технологическая карта № 348
	Пюре картофельное	120/150	2,45/3,064	3,84/4,8	16,35/20,44	09,8/137,25	Источники 2, технологическая карта № 321
	Салат овощной	20/20	0,28/0,28	1,218/1,218	16,720/16,72	78,96/23,08	Источники 2, технологическая карта № 33
	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
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	46,88/46,88	
итого за полдник		400/480	12,676/16,284	8,615/11,158	59,986/67,997	368,381/67,997	
Итого за день:		1500/1800	50,892/65,835	43,12/53,577	197,727/228,213	1402,516/1626,04	

