

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/

22.12.2022г.

Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>четвертый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сырники из творога	120/150	22,428/28,06	15,203/19,01	13,68/17,1	280,8/351	Источники — 2, технологическая карта № 231
	Соус сладкий , молочный	50/45	00,97/0,97	2,259/2,26	6,627/6,62	50,75/50,75	Источники — 2, технологическая карта № 351
	Какао с молоком	160/180	3,262/367	2,835/3,19	14,062/15,82	95,111/107	Источники — 1, технологическая карта № 172
	Бутерброд с маслом	20/5 20/5	1,53/1,531	4,718/4,718	9,1379/137/	8585/	Источники — 2, технологическая карта № 1
итого за завтрак		355/400	28,190/34,231	25,015/29,178	40,507/48,677	511,661/593,75	
<u>2 завтрак:</u>	Сок фруктовый	150/150	0,75/0,75	0/0	15,15/15,15	63,33/63,33	Источники — 2, технологическая карта № 399
итого за 2завтрак		150/150	0,75/0,75	0/0	15,15/15,15	63,33/63,33	
обед	Салат овощной	20/40	0,28/0,57	1,218/2,438	16,72/3,344	723,08/37,56	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Рассольник «Ленинградский»	150/170	1,26/1,428	3,068/3,476	9,953/11,279	72,45/82,11	Источники — 2, технологическая карта № 76
	Бестроганов из отварного мяса	50/80	6,379/10,34	5,179/8,28	1,37/2,19	77,92/124,67	Источники — 2, технологическая карта № 275
	Каша гречневая, рассыпчатая	120/150	6,88/8,598	4,874/6,09	30,91/38,64	195/243,75	Источники — 2, технологическая карта № 313
	Компот из сушеных фруктов	160/180	0,35/0,396	0,016/0,018	22,21/24,99	90,4/101,70	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		540/700	17,989/27,012	14,755/27,099	97,683/113,483	539,89/751,87	
уплотненный полдник	Тефтели из печени с рисом	60/80	3,835/5,140	4,18/5,920	6,525/8,725	79/108,5	Источники — 2, технологическая карта № 284
	Каша пшеничная вязкая	110/150	3,030/3,4	3,449/3,96	17,337/22,94	112,5/153,41	Источники — 2, технологическая карта № 76
	Салат овощной	20/20	0,28/0,28	1,218/1,218	16,72/16,75	78,9/78,9	Источники — 2,технологическая карта № 33
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	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	
	Фрукты	95/100	1,45/1,95	0/0	19,8/19,8	85/98,48	
итого за полдник		455/550	12,22/12,41	8,428/11,278	79,288/88,225	439,121/471,8	
Итого за день:		1500/1800	59,149/74,403	48,198/67,555	232,628/265,535	1554,002/1880,75	