

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/

23.12.2022г.

| Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>пятый</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|--------------------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Рыба, тушеная с овощами | 60/80 | 5,947/7,93 | 3,412/4,55 | 1,65/2,20 | 60,75/81 | Источники — 2, технологическая карта № 247 |
| | Рис отварной | 120/150 | 2,970/3,68 | 4,299/5,37 | 29,35/36,68 | 167,76/209,7 | Источники — 2, технологическая карта № 315 |
| | Салат овощной | 25/20 | 0,35/ | 1,52 | 20,9 | 98,68 | 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 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 20/5 | 1,53/1,531 | 4,718/4,718 | 9,137/9,137 | 85/85 | Источники — 2, технологическая карта № 1 |
| итого за завтрак | | 390/455 | 13,783/13,541 | 14,286/15,876 | 66,403/74,987 | 449,030/440,23 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Кефир | 160/180 | 4,64/0,522 | 4/0,45 | 6,4/0,72 | 84,8/9,54 | |
| | Кондитерские изделия | 20/20 | 1,47/1,47 | 1,93/1,93 | /14,87 | 98,48/98,48 | |
| итого за 2завтрак | | 180/200 | 7,92/1,992 | 5,84/2,38 | 23,6/15,590 | 183,28/108,02 | |
| обед | Суп картофельный с крупой | 160/190 | 1,262/1,499 | 1,748/2,076 | 9,33/11,08 | 58,06/68,97 | Источники — 2, технологическая карта № 80 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 170/220 | 12,62/16,678 | 9,335/13,062 | 28,94/35,34 | 250,75/325,85 | Источники — 2, технологическая карта № 291 |
| | Салат овощной | 20/40 | 0,28/0,57 | 1,218/2,435 | 16,72/3,344 | 78,9/37,56 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Кисель фруктовый | 160/180 | 0,115/0,129 | 0,48/0,54 | 21,83/24,558 | 88,10/99,112 | Источники — 2, технологическая карта № 375 |
| | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,320,16/ | 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 | | 550/710 | 17,117/24,556 | 13,178/18,913 | 107,61293,340/ | 556,85/693,602 | |
| уплотненный полдник | Суп молочный крупой | 160/180 | 3,854/4,336 | 4,062/4,57 | 13,465/15,148 | 105,92/119,16 | Источники — 2, технологическая карта № 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160/180 | 2,34/2,808 | 2/2,399 | 10,63/0,755 | 70/83,999 | Источники — 2, технологическая карта № 395 |
| | Пирожок с яблоками | 60/75 | 4,25/5,314 | 6,977/8,72 | 31,06/38,83 | 204/255 | Источники — 2, технологическая карта № 464 |
| итого за полдник | | 380/435 | 10,444/12,458 | 13,039/15,689 | 55,155/54,733 | 379,920/458,159 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 44,524/52,547 | 48,113/52,858 | 239,868/252,922 | 1569,080/1496,852 | |