

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/

29.12.2022г.

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>четвертый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг из творога	150/180	22,81/27,38	14,7/17,64	35,325/42,39	364,5/437,40	Источники — 2, технологическая карта № 234
	Соус сметанный	50/55	0,63/0,77	2,248/2,75	2,64/3,23	33,345/40,76	Источники — 2, технологическая карта № 354
	Какао с молоком	160/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	Источники — 2, технологическая карта № 397
	Бутерброд с маслом	20/5 20/5	1,53/1,53	4,718/4,718	9,137/9,137	85/85	Источники — 2, технологическая карта № 1
итого за завтрак		385/440	28,12/33,351	24,386/28,295	60,062/70,577	571,845/670,16	
<u>2 завтрак:</u>	Сок фруктовый	150/180	0,75	0	15,15	63,33	Источники — 2, технологическая карта № 399
итого за 2завтрак		150	0,75	0	15,15	63,33	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,776	3,394	11,950	93,42	Источники — 2, технологическая карта № 83
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	Источники — 2, технологическая карта № 294
	Салат овощной	40	0,57	2,435	3,344	37,56	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0,016	22,21	90	Источники — 2, технологическая карта № 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
итого за обед		570	26,126	13,645	74,534	525,020	
уплотненный полдник	Каша гречневая, рассыпчатая	120	6,88	4,874	30,91	195	Источники — 2, технологическая карта № 313
	Молоко кипяченое	160	4,58	4,08	7,55	85	Источники — 2, технологическая карта № 400
	Кондитерские изделия	20	3,28	1,84	17,2	71,92	
	Фрукты	95	1,45	0	19,8	85	
итого за полдник		395	16,19	10,794	75,460	436,920	
Итого за день:		1500	71,186	48,825	225,206	1597,115	