

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/

20.01.2023г.

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>пятый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный	130	11,470	20,585	2,309	240,117	Источники — 2, технологическая карта № 215
	Салат овощной	20	0,28	1,218	16,72	98,48	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Чай с сахаром, лимоном	160	0,106	0,017	9,066	36,841	Источники — 2, технологическая карта № 393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,718	9,137	85	Источники — 2, технологическая карта № 1
итого за завтрак		<b>335</b>	<b>13,386</b>	<b>26,538</b>	<b>37,232</b>	<b>460,438</b>	
<u>2 завтрак:</u>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,55	85	Источники — 2, технологическая карта № 400
	Кондитерские изделия	20	1,47	1,93	14,87	98,48	
итого за 2завтрак		<b>170</b>	<b>7,860</b>	<b>5,920</b>	<b>24,75</b>	<b>183,480</b>	
обед	Суп картофельный с крупой	160	1,262	1,748	9,331	58,08	Источники — 2, технологическая карта № 80
	Шницель рубленный, мясной	60	6,65	19,62	9,64	242	Источники — 2, технологическая карта № 282
	Макароны отварные	120	4,763	3,656	22,854	143,42	Источники — 2, технологическая карта № 204
	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	9,84	46,88	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		<b>580</b>	<b>16,435</b>	<b>27,875</b>	<b>71,529</b>	<b>608,980</b>	
Соус томатный	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	Источники — 2, технологическая карта № 255
	Соус томатный	25	0,23	0,84	1,6	14,9	Источники — 2, технологическая карта № 348
	Каша пшеничная вязкая	130	3,581	4,076	20,49	133,35	Источники — 2, технологическая карта № 168
	Салат овощной	20	0,28	1,218	16,77	79,16	Источники — 2, технологическая карта № 33
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром, лимоном	160	0,106	0,017	9,066	36,841	Источники — 2, технологическая карта № 393
Соус томатный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
итого за полдник		<b>415</b>	<b>13,327</b>	<b>8,761</b>	<b>63,046</b>	<b>385,131</b>	
Итого за день:		<b>1500</b>	<b>49,198</b>	<b>69,184</b>	<b>194,227</b>	<b>1638,029</b>	