

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/

31.01.2023г.

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>второй</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ленивые вареники (отварные)	130/150	17,820/21,185	15,780/15,51	18,420/21,87	288/311,43	Источники — 2, технологическая карта № 230
	Соус молочный, сладкий	40/50	0,97/0,97	2,259/2,259	6,627/6,627	50,75/50,75	Источники — 2, технологическая карта № 351
	Молоко кипяченое	160/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,55/9,07	85/102	Источники — 1, технологическая карта № 400
	Кондитерские изделия	20/20	1,47/1,47	1,93/1,93	14,87/14,87	98,48/98,48	
итого за завтрак		350/400	24,840/29,105	24,049/24,579	47,497/52,437	522,23/562,66	
<u>2 завтрак:</u>	Сок фруктовый	150/170	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	63,33/76	
итого за 2завтрак		150/170	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	63,33/76	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160/200	1,72/2,15	1,816/2,27	10,97/13,71	67,04/83,8	Источники — 2, технологическая карта № 82
	Тефтели мясные	70/80	5,15/5,915	0,44/4,385	4,799/6,895	43,75/50,0	Источники — 2, технологическая карта № 287
	Соус сметанный с томатом	30/30	0,44/0,53	1,249/1,498	1,759/2,11	20,025/24,03	Источники — 2, технологическая карта № 355
	Пюре картофельное	120/150	2,45/3,064	3,84/4,8	16,35/20,44	109,8/137,25	Источники — 2, технологическая карта № 321
	Салат овощной	30/60	0,56/0,63	3,86/5,04	33,44/3,88	46,16/63,40	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Компот из сушеных фруктов	160/180	0,35/0,396	0,016/0,018	22,21/24,99	90/101,70	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		610/780	13,51/18,365	11,621/18,811	106,048/105,065	457,815/622,26	
уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150/180	3,613/4,336	3,808/4,57	12,623/15,148	99,3/1219,16	Источники — 2, технологическая карта № 94
	Яйцо вареное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	Источники — 2, технологическая карта № 213
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,19/2,85	1,875/2,41	9,965/14,36	65,62/91	Источники — 2, технологическая карта № 395
	Булочка домашняя	50/50	3,64/3,64	6,26/6,26	26,96/26,96	179/179	Источники — 2, технологическая карта № 469
итого за полдник		390/450	14,543/15,926	16,543/17,84	49,848/56,768	406,92/452,16	
Итого за день:		1500/1800	53,643/64,296	52,213/61,23	218,543/232,45	1450,295/1713,08	