

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/

10.03.2023г.

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, тушенная 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		<b>390/455</b>	<b>13,783/13,541</b>	<b>14,286/15,876</b>	<b>66,403/74,987</b>	<b>449,030/440,23</b>	
<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		<b>180/200</b>	<b>7,92/1,992</b>	<b>5,84/2,38</b>	<b>23,6/15,590</b>	<b>183,28/108,02</b>	
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	0,320/1,6	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		<b>550/710</b>	<b>17,117/24,556</b>	<b>13,178/18,913</b>	<b>107,61293,340/</b>	<b>556,85/693,602</b>	
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		<b>380/435</b>	<b>10,444/12,458</b>	<b>13,039/15,689</b>	<b>55,155/54,733</b>	<b>379,920/458,159</b>	
Итого за день:		<b>1500/1800</b>	<b>44,524/52,547</b>	<b>48,113/52,858</b>	<b>239,868/252,922</b>	<b>1569,080/1496,852</b>	