

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/

13.03.2023г

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>первый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная вязкая	160/200	3,509/3,948	4,087/4,595	23,68/26,64	145,548/163,74	Источники — 2, технологическая карта № 168
	Какао с молоком	160/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	Источники — 2, технологическая карта № 397
	Бутерброт с маслом, сыром	20/5/10 20/5/15	3,678/4,2	5,35/6,115	11,32/12,94	108,11/123,555	Источники — 2, технологическая карта № 3
итого за завтрак		355/420	10,337/11,818	12,157/33,355	47,96/55,4	342,658/394,295	
<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	14,87/14,87	98,48/98,48	
итого за 2завтрак		180/200	6,11/1,99	5,93/2,38	21,27/15,590	182,98/108,020	
обед	Салат овощной	20/40	0,28/0,57	1,218/2,435	16,72/3,344	23,08/37,56	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Борщ с картофелем	180/200	1,47/1,634	3,603/4,004	10,157/11,286	79,020/87,8	Источники — 2, технологическая карта № 58
	Жаркое по-домашнему	170/230	20,80/28,78	5,33/7,809	18,50/22,95	205/277,045	Источники — 2, технологическая карта № 276
	Кисель фруктовый	160/180	0,115/0,129	0,48/0,54	21,83/24,558	88,10/99,112	Источники — 2, технологическая карта № 378
	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		570/730	25,505/36,793	10,435/15,588	83,727/95,178	476,24/663,597	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130/150	11,47/13,27	20,585/23,75	2,309/2,66	240,117/277,06	Источники — 2, технологическая карта № 215
	Капуста тушеная	85/85	1,683/1,98	3,153/3,71	8,066/9,49	67,150/79	Источники — 2, технологическая карта № 132
	Чай с сахаром, лимоном	160/180	0,106/0,12	0,017/0,02	9,066/10,2	349,33/41	Источники — 2, технологическая карта № 392
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	46,88/46,9	
итого за полдник		395/450	14,729/16,89	23,915/27,64	29,281/32,19	703,477/443,96	
Итого за день:		1500/1800	56,681/67,493	52,437/78,963	256,107/198,358	1705,355/1609,872	

