

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/

14.03.2023г.

Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>второй</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный	130/150	11,470/13,27/	20,585/23,75	2,309/2,66	240,117/277,06	Источники 2, технологическая карта № 215
	Икра кабачковая	35/45	0,317/0,407	1,645/2,115	2,073/2,665	24,360/31,32	Источники — 2, технологическая карта № 53
	Чай с сахаром, лимоном	160/180	0,106/0,06	0,017/0,01	9,066/6,99	36,841/41,45	Источники — 2, технологическая карта № 393
	Бутерброт 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		350/400	13,423/15,268	26,965/30,593	22,585/21,452	386,318/434,83	
<u>2 завтрак:</u>	Сок овощной	160/180	1,6/2,345	0,13/7,439	4,640/12,88	22,22/127,8	Источники — 2, технологическая карта № 399
итого за 2завтрак		160/180	1,6/2,34	0,13/7,439	4,640/12,88	22,22/127,8	
обед	Салат овощной	40/60	0,57/0,63	2,435/5,04	3,344/3,88	37,56/63,40	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Борщ с капустой и картофелем	180/200	1,159/1,288	3,486/3,87	7,869/8,74	67,5/75	Источники — 2, технологическая карта № 56
	Мясо отварное	60/80	16,81/22,77	2,26/3,06	0,3/0,45	89/120	Источники — 2, технологическая карта № 273
	Каша вязкая пшеничная	130/160	3,581/4,27	4,026/4,86	20,49/24,43	133,35/159	Источники — 2, технологическая карта № 168
	Кисель фруктовый	160/190	0,115/0,136	0,48/0,057	21,83/25,91	88,16/104,69	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		610/770	25,075/34,724	13,137/17,687	70,353/96,45	496,610/684,17	
уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	160/190	3,854/4,576	4,062/4,823	13,465/15,989	105,92/125,780	Источники — 2, технологическая карта № 194
	Пирожок с повидлом	60/80	3,456/4,608	1,404/1,872	33,34/44,45	159,6/212,8	Источники — 2, технологическая карта № 454
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,96	70/91	Источники — 2, технологическая карта № 395
итого за полдник		380/450	9,65/12,034	25,176/9,105	57,435/74,999	335,520/429,58	
Итого за день:		1500/1800	49,748/64,371	65,408/64,824	155,013/208,78	1240,668/1676,38	