

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/

16.03.2023г.

| Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>четвертый</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|-------------------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Сырники из творога | 120/150 | 22,428/28,06 | 15,203/19,01 | 13,68/17,1 | 280,8/351 | Источники — 2, технологическая карта № 231 |
| | Соус сладкий , молочный | 50/45 | 00,97/0,97 | 2,259/2,26 | 6,627/6,62 | 50,75/50,75 | Источники — 2, технологическая карта № 351 |
| | Какао с молоком | 160/180 | 3,262/3,67 | 2,835/3,19 | 14,062/15,82 | 95,111/107 | Источники — 1, технологическая карта № 172 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 20/5 | 1,53/1,531 | 4,718/4,718 | 9,1379/1,137/ | 8585/ | Источники — 2, технологическая карта № 1 |
| итого за завтрак | | 355/400 | 28,190/34,231 | 25,015/29,178 | 40,507/48,677 | 511,661/593,75 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75/0,75 | 0/0 | 15,15/15,15 | 63,33/63,33 | Источники — 2, технологическая карта № 399 |
| итого за 2завтрак | | 150/150 | 0,75/0,75 | 0/0 | 15,15/15,15 | 63,33/63,33 | |
| обед | Салат овощной | 20/40 | 0,28/0,57 | 1,218/2,438 | 16,72/3,344 | 723,08/37,56 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 150/170 | 1,26/1,428 | 3,068/3,476 | 9,953/11,279 | 72,45/82,11 | Источники — 2, технологическая карта № 76 |
| | Бестроганов из отварного мяса | 50/80 | 6,379/10,34 | 5,179/8,28 | 1,37/2,19 | 77,92/124,67 | Источники — 2, технологическая карта № 275 |
| | Каша гречневая, рассыпчатая | 120/150 | 6,88/8,598 | 4,874/6,09 | 30,91/38,64 | 195/243,75 | Источники — 2, технологическая карта № 313 |
| | Компот из сушеных фруктов | 160/180 | 0,35/0,396 | 0,016/0,018 | 22,21/24,99 | 90,4/101,70 | 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 | | 540/700 | 17,989/27,012 | 14,755/27,099 | 97,683/113,483 | 539,89/751,87 | |
| уплотненный полдник | Тефтели из печени с рисом | 60/80 | 3,835/5,140 | 4,18/5,920 | 6,525/8,725 | 79/108,5 | Источники — 2, технологическая карта № 284 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110/150 | 3,030/3,4 | 3,449/3,96 | 17,337/22,94 | 112,5/153,41 | Источники — 2, технологическая карта № 76 |
| | Салат овощной | 20/20 | 0,28/0,28 | 1,218/1,218 | 16,72/16,75 | 78,9/78,9 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 150/180 | 0,106/0,12 | 0,017/0,02 | 9,066/10,2 | 36,841/41,45 | Источники — 2, технологическая карта № 393 |
| | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,52/1,52 | 0,16/0,16 | 9,84/9,84 | 46,88/46,88 | |
| | Фрукты | 95/100 | 1,45/1,95 | 0/0 | 19,8/19,8 | 85/98,48 | |
| итого за полдник | | 455/550 | 12,22/12,41 | 8,428/11,278 | 79,288/88,225 | 439,121/471,8 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 59,149/74,403 | 48,198/67,555 | 232,628/265,535 | 1554,002/1880,75 | |