

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/

20.03.2023г.

Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>первый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой	160/200	3,854/4,817	4,062/5,077	13,465/16,83	105,92/132,4	Источники — 2, технологическая карта № 94
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	Источники — 2, технологическая карта № 395
	Бутерброд 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	9,872/11,867	11,412/13,602	35,415/44,13	284,030/346,955	
<u>2 завтрак:</u>	Сок фруктовый	170/170	0,85/0,9	0/0	17,17/18,18	71,77/76	Источники — 2, технологическая карта № 399
итого за 2завтрак		170/170	0,85/0,9	0/0	17,17/18,18	71,77/76	
обед	Суп — лапша домашняя	170/200	1,5/1,770/	3,445/40,54	8,107/9,538	69,530/81,8	Источники — 2, технологическая карта № 86
	Птица тушеная в соусе с овощами	190/230	9,595/11,94	6,86/8,64	17,41/20,88	169,94/209	Источники — 2, технологическая карта № 302
	Салат овощной	40/60	0,57/0,63	2,435/5,04	3,344/3,88	37,56/63,4	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Компот из свежих фруктов	160/180	0,128/0,144	0,128/0,144	19,104/21,492	78,08/87,84	Источники — 2, технологическая карта № 372
	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		590/750	14,633/20,164	13,268/55,164	64,485/88,827	436,150/604,12	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	160/180	28,064/31,57	19,28/21,69	27,44/30,87	395,20/444,6	Источники — 2, технологическая карта № 237
	Соус сметанный	45/80	0,63/1,124	2,248/3,996	2,64/4,70	33,345/59,28	Источники — 2, технологическая карта № 354
	Какао с молоком	160/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	Источники — 2, технологическая карта № 397
	Кондитерские изделия	20/20	1,47/1,47	1,93/1,93	14,87/14,87	98,48/98,48	
итого за полдник		385/460	33,314/37,834	25,998/30,806	57,91/68,26	616,025/709,36	
Итого за день:		1500/1800	58,669/70,765	50,678/99,572	129,599/219,397	1407,975/1736,435	