

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/

31.03.2023г.

Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>пятый</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный	130	11,470	20,585	2,309	240,117	Источники — 2, технологическая карта № 215
	Салат овощной	20	0,28	1,218	16,72	98,48	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Чай с сахаром, лимоном	160	0,106	0,017	9,066	36,841	Источники — 2, технологическая карта № 393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,718	9,137	85	Источники — 2, технологическая карта № 1
итого за завтрак		335	13,386	26,538	37,232	460,438	
<u>2 завтрак:</u>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,55	85	Источники — 2, технологическая карта № 400
	Кондитерские изделия	20	1,47	1,93	14,87	98,48	
итого за 2завтрак		170	7,860	5,920	24,75	183,480	
обед	Суп картофельный с крупой	160	1,262	1,748	9,331	58,08	Источники — 2, технологическая карта № 80
	Шницель рубленый, мясной	60	6,65	19,62	9,64	242	Источники — 2, технологическая карта № 282
	Макароны отварные	120	4,763	3,656	22,854	143,42	Источники — 2, технологическая карта № 204
	Салат овощной	40	0,57	2,435	3,344	37,56	Источники — 2, технологическая карта № 33
	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0,016	9,84	46,88	Источники — 2, технологическая карта № 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
итого за обед		580	16,435	27,875	71,529	608,980	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	Источники — 2, технологическая карта № 255
	Соус томатный	25	0,23	0,84	1,6	14,9	Источники — 2, технологическая карта № 348
	Каша пшеничная вязкая	130	3,581	4,076	20,49	133,35	Источники — 2, технологическая карта № 168
	Салат овощной	20	0,28	1,218	16,77	79,16	Источники — 2, технологическая карта № 33
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром, лимоном	160	0,106	0,017	9,066	36,841	Источники — 2, технологическая карта № 393
Соус томатный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
итого за полдник		415	13,327	8,761	63,046	385,131	
Итого за день:		1500	49,198	69,184	194,227	1638,029	

