

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/

04.04.2023г.

| 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 | |