

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/

10.07.2023г

| Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>первый</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша манная вязкая | 160/200 | 3,509/3,948 | 4,087/4,595 | 23,68/26,64 | 145,548/163,74 | Источники — 2, технологическая карта № 168 |
| | Какао с молоком | 160/180 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | 89/107 | Источники — 2, технологическая карта № 397 |
| | Бутерброт 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 | 10,337/11,818 | 12,157/33,355 | 47,96/55,4 | 342,658/394,295 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Кефир | 160/180 | 4,64/0,522 | 4/0,45 | 6,4/0,72 | 84,8/9,54 | |
| | Кондитерские изделия | 20/20 | 1,47/1,47 | 1,93/1,93 | 14,87/14,87 | 98,48/98,48 | |
| итого за 2завтрак | | 180/200 | 6,11/1,99 | 5,93/2,38 | 21,27/15,590 | 182,98/108,020 | |
| обед | Салат овощной | 20/40 | 0,28/0,57 | 1,218/2,435 | 16,72/3,344 | 23,08/37,56 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Борщ с картофелем | 180/200 | 1,47/1,634 | 3,603/4,004 | 10,157/11,286 | 79,020/87,8 | Источники — 2, технологическая карта № 58 |
| | Жаркое по-домашнему | 170/230 | 20,80/28,78 | 5,33/7,809 | 18,50/22,95 | 205/277,045 | Источники — 2, технологическая карта № 276 |
| | Кисель фруктовый | 160/180 | 0,115/0,129 | 0,48/0,54 | 21,83/24,558 | 88,10/99,112 | 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 | | 570/730 | 25,505/36,793 | 10,435/15,588 | 83,727/95,178 | 476,24/663,597 | |
| уплотненный полдник | Омлет натуральный | 130/150 | 11,47/13,27 | 20,585/23,75 | 2,309/2,66 | 240,117/277,06 | Источники — 2, технологическая карта № 215 |
| | Капуста тушеная | 85/85 | 1,683/1,98 | 3,153/3,71 | 8,066/9,49 | 67,150/79 | Источники — 2, технологическая карта № 132 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 160/180 | 0,106/0,12 | 0,017/0,02 | 9,066/10,2 | 349,33/41 | Источники — 2, технологическая карта № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,52/1,52 | 0,16/0,16 | 9,84/9,84 | 46,88/46,9 | |
| итого за полдник | | 395/450 | 14,729/16,89 | 23,915/27,64 | 29,281/32,19 | 703,477/443,96 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 56,681/67,493 | 52,437/78,963 | 256,107/198,358 | 1705,355/1609,872 | |

