

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/

26.07.2023г.

| Прием пищи Неделя <u>вторая</u> День <u>третий</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--|---------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Макаронные изделия, отварные | 130/150 | 4,763/5,496 | 3,656/4,22 | 22,854/26,37 | 143,42/165,48 | Источники — 2, технологическая карта № 204 |
| | Яйцо вареное | 40/40 | 5,08/5,08 | 4,6/4,6 | 0,28/0,28 | 63/63 | Источники — 2, технологическая карта № 213 |
| | Икра кабачковая | 25/40 | 0,226/0,36 | 1,175/1,88 | 1,48/2,37 | 17,4/27,84 | Источники — 2, технологическая карта №53 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 160/180 | 0,106/0,12 | 0,017/0,02 | 9,066/10,2 | 36,841/41,45 | Источники — 2, технологическая карта № 393 |
| | Бутерброд с маслом, с 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 | | 390/450 | 13,853/15,256 | 14,798/16,835 | 45,0/52,16 | 368,771/521,325 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Ряженка | 150/150 | 4,350/4,350 | 3,750/3,750 | 6,3/6,3 | 81/81 | |
| | Кондитерские изделия | 20/20 | 1,47/1,47 | 1,93/1,93 | 14,82/14,82 | 98,48/98,48 | |
| итого за 2завтрак | | 170/170 | 5,82/5,82 | 5,68/5,68 | 21,17/21,17 | 179,48/179,48 | |
| обед | Суп картофельный с клецками | 180/200 | 1,508/1,676 | 2,419/2,688 | 8,739/9,71 | 62,82/69,8 | Источники — 2, технологическая карта № 585 |
| | Биточки рубленые из птицы | 60/80 | 8,89/11,85 | 9,26/12,35 | 5,95/7,93 | 143/190,67 | Источники — 2, технологическая карта № 306 |
| | Рис отварной | 120/150 | 2,920/3,65 | 4,299/5,37 | 29,35/36,68 | 167,76/209,7 | Источники — 2, технологическая карта № 315 |
| | Салат овощной | 20/60 | 0,28/0,63 | 1,218/5,04 | 16,72/3,88 | 23,08/63,40 | Источники — 2, технологическая карта № 33 |
| | Компот из сушеных фруктов | 160/180 | 0,35/0,396 | 0,016/0,018 | 22,21/24,99 | 90/101,70 | Источники — 1, технологическая карта № 168 |
| | 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 | | 580/750 | 16,788/23,882 | 17,612/33,206 | 99,489/116,230 | 567,700/797,35 | |
| уплотненный полдник | Шницель рыбный натуральный | 60/80 | 8,98/11,97 | 2,68/3,57 | 0,7/0,93 | 62,84/83,79 | Источники — 2, технологическая карта № 258 |
| | Пюре картофельное | 120/150 | 2,45/3,064 | 3,84/4,5 | 16,35/20,44 | 109,8/137,25 | Источники — 2, технологическая карта № 321 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 160/180 | 0,106/0,12 | 0,017/0,02 | 9,066/10,2 | 36,841/41,45 | Источники — 2, технологическая карта № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,52/1,52 | 0,16/0,16 | 9,84/9,84 | 46,88/46,88 | |
| итого за полдник | | 360/430 | 13,056/16,674 | 6,697/8,24 | 35,956/41,41 | 256,361/309,37 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 49,517/61,632 | 44,787/63,961 | 201,615/230,97 | 1372,312/1707,525 | |