

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/

27.09.2023г.

| Прием пищи Неделя <u>первая</u> День <u>третий</u> | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--|--------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 160/180 | 3,850/5,175 | 4,06/4,69 | 13,465/16,954 | 105,92/130,60 | Источники 2, технологическая карта № 94 |
| | Яйцо вареное | 40/40 | 5,08/5,08 | 4,6/4,6 | 0,28/0,28 | 63/63 | Источники 2, технологическая карта 213 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160/180 | 2,53/2,85 | 2,14/2,41 | 12,76/14,36 | 80,888/91 | Источники 2, технологическая карта № 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 20/5/10 20/5/15 | 3,678/4,73 | 5,35/6,88 | 11,32/14,50 | 108,11/139 | Источники 2, технологическая карта № 3 |
| итого за завтрак | | 395/440 | 15,138/17,835 | 16,15/18,58 | 37,825/46,094 | 357,918/423,6 | |
| <u>2 завтрак:</u> | Ряженка | 130/130 | 3,77/3,77 | 3,25/3,25 | 5,46/5,46 | 70,2/70,2 | |
| | Кондитерские изделия | 20/20 | 1,47/1,47 | 1,93/1,93 | 14,87/14,87 | 98,48/98,48 | |
| итого за 2завтрак | | 150/150 | 5,24/5,24 | 5,18/5,18 | 20,33/20,33 | 168,68/168,68 | |
| обед | Салат овощной | 20/40 | 0,28/0,57 | 1,128/2,435 | 16,72/3,344 | 78,152/37,56 | Источники 2, технологическая карта №33 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 160/180 | 3,51/3,952 | 3,37/3,794 | 10,446/11,75 | 86,24/97,02 | Источники2, технологическая карта № 81 |
| | Ленивые голубцы | 150/220 | 10,64/15,6 | 6,81/9,988 | 15,04/22,058 | 164/240,53 | Источники2,технологическая карта № 298 |
| | Соус сметанный с томатом | 25/30 | 0,44/0,53 | 1,249/1,498 | 1,756/2,11 | 20,025/24,03 | Источники 2, технологическая карта № 355 |
| | Компот из свежих фруктов | 160/180 | 0,128/0,144 | 0,128/0,144 | 19,104/21,49 | 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 | | 555/730 | 17,838/26,476 | 13,175/18,659 | 79,586/93,792 | 507,537/649,07 | |
| уплотненный полдник | Котлета рыбная «Любительская» | 60/80 | 8,09/10,95 | 2,54/3,7 | 6,41/8,69 | 81/112 | Источники 2, технологическая карта № 256 |
| | Соус томатный | 20/30 | 0,23/0,35 | 0,84/1,26 | 1,6/2,107 | 14,9/24,03 | Источники 2, технологическая карта № 348 |
| | Пюре картофельное | 120/150 | 2,45/3,064 | 3,84/4,8 | 16,35/20,44 | 09,8/137,25 | Источники 2, технологическая карта № 321 |
| | Салат овощной | 20/20 | 0,28/0,28 | 1,218/1,218 | 16,720/16,72 | 78,96/23,08 | Источники 2, технологическая карта № 33 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,52/1,52 | 0,16/0,16 | 9,84/9,84 | 46,88/46,88 | |
| итого за полдник | | 400/480 | 12,676/16,284 | 8,615/11,158 | 59,986/67,997 | 368,381/67,997 | |
| Итого за день: | | 1500/1800 | 50,892/65,835 | 43,12/53,577 | 197,727/228,213 | 1402,516/1626,04 | |

