

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/

24.11.2023

| Прием пищи<br>Неделя <u>первая</u><br>День <u>пятый</u> | Наименование блюда             | Вес блюда        | Пищевые вещества     |                      |                        | Энергетическая<br>ценность | N рецептуры                                   |
|---|--------------------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|---|
|   |                                |                  | Белки                | Жиры                 | Углеводы               |                            |   |
| завтрак   | Рыба, тушеная с овощами        | 60/80            | 5,947/7,93           | 3,412/4,55           | 1,65/2,20              | 60,75/81                   | Источники — 2,<br>технологическая карта № 247 |
|   | Рис отварной                   | 120/150          | 2,970/3,68           | 4,299/5,37           | 29,35/36,68            | 167,76/209,7               | Источники — 2,<br>технологическая карта № 315 |
|   | Салат овощной                  | 25/20            | 0,35/                | 1,52                 | 20,9                   | 98,68                      | Источники — 2,<br>технологическая карта № 33  |
|   | Чай с сахаром,<br>лимоном      | 160/180          | 0,106/0,12           | 0,017/0,02           | 9,066/10,2             | 36,841/41,45               | Источники — 2,<br>технологическая карта № 393 |
|   | Бутерброд с маслом             | 20/5<br>20/5     | 1,53/1,531           | 4,718/4,718          | 9,137/9,137            | 85/85                      | Источники — 2,<br>технологическая карта № 1   |
| итого за завтрак  |                                | <b>390/455</b>   | <b>13,783/13,541</b> | <b>14,286/15,876</b> | <b>66,403/74,987</b>   | <b>449,030/440,23</b>      |   |
| <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                 | 98,48/98,48                |   |
| итого за 2завтрак                                       |                                | <b>180/200</b>   | <b>7,92/1,992</b>    | <b>5,84/2,38</b>     | <b>23,6/15,590</b>     | <b>183,28/108,02</b>       |   |
| обед  | Суп картофельный с крупой      | 160/190          | 1,262/1,499          | 1,748/2,076          | 9,33/11,08             | 58,06/68,97                | Источники — 2,<br>технологическая карта № 80  |
|   | Запеканка картофельная с мясом | 170/220          | 12,62/16,678         | 9,335/13,062         | 28,94/35,34            | 250,75/325,85              | Источники — 2,<br>технологическая карта № 291 |
|   | Салат овощной                  | 20/40            | 0,28/0,57            | 1,218/2,435          | 16,72/3,344            | 78,9/37,56                 | Источники — 2,<br>технологическая карта № 33  |
|   | Кисель фруктовый               | 160/180          | 0,115/0,129          | 0,48/0,54            | 21,83/24,558           | 88,10/99,112               | Источники — 2,<br>технологическая карта № 375 |
|   | Хлеб пшеничный                 | 20/40            | 1,52/3,04            | 0,320/1,6/           | 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   |                                | <b>550/710</b>   | <b>17,117/24,556</b> | <b>13,178/18,913</b> | <b>107,61293,340/</b>  | <b>556,85/693,602</b>      |   |
| уплотненный<br>полдник                                  | Суп молочный крупой            | 160/180          | 3,854/4,336          | 4,062/4,57           | 13,465/15,148          | 105,92/119,16              | Источники — 2,<br>технологическая карта № 94  |
|   | Кофейный напиток с молоком     | 160/180          | 2,34/2,808           | 2/2,399              | 10,63/0,755            | 70/83,999                  | Источники — 2,<br>технологическая карта № 395 |
|   | Пирожок с яблоками             | 60/75            | 4,25/5,314           | 6,977/8,72           | 31,06/38,83            | 204/255                    | Источники — 2,<br>технологическая карта № 464 |
| итого за полдник  |                                | <b>380/435</b>   | <b>10,444/12,458</b> | <b>13,039/15,689</b> | <b>55,155/54,733</b>   | <b>379,920/458,159</b>     |   |
| Итого за день:  |                                | <b>1500/1800</b> | <b>44,524/52,547</b> | <b>48,113/52,858</b> | <b>239,868/252,922</b> | <b>1569,080/1496,852</b>   |   |