

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/

27.11.2023г

| Прием пищи<br>Неделя <u>вторая</u><br>День <u>первый</u> | Наименование блюда           | Вес блюда          | Пищевые вещества     |                      |                        | Энергетическая<br>ценность | N 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,<br>технологическая карта №<br>168 |
|  | Какао с молоком              | 160/180            | 3,15/3,67            | 2,72/3,19            | 12,96/15,82            | 89/107                     | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>397 |
|  | Бутерброт с маслом,<br>сыром | 20/5/10<br>20/5/15 | 3,678/4,2            | 5,35/6,115           | 11,32/12,94            | 108,11/123,555             | Источники — 2,<br>технологическая карта № 3      |
| итого за завтрак   |                              | <b>355/420</b>     | <b>10,337/11,818</b> | <b>12,157/33,355</b> | <b>47,96/55,4</b>      | <b>342,658/394,295</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            | 14,87/14,87            | 98,48/98,48                |  |
| итого за 2завтрак  |                              | <b>180/200</b>     | <b>6,11/1,99</b>     | <b>5,93/2,38</b>     | <b>21,27/15,590</b>    | <b>182,98/108,020</b>      |  |
| обед   | Салат овощной                | 20/40              | 0,28/0,57            | 1,218/2,435          | 16,72/3,344            | 23,08/37,56                | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>33  |
|  | Борщ с картофелем            | 180/200            | 1,47/1,634           | 3,603/4,004          | 10,157/11,286          | 79,020/87,8                | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>58  |
|  | Жаркое по-домашнему          | 170/230            | 20,80/28,78          | 5,33/7,809           | 18,50/22,95            | 205/277,045                | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>276 |
|  | 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 №<br>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  |                              | <b>570/730</b>     | <b>25,505/36,793</b> | <b>10,435/15,588</b> | <b>83,727/95,178</b>   | <b>476,24/663,597</b>      |  |
| уплотненный<br>полдник                                   | Омлет натуральный            | 130/150            | 11,47/13,27          | 20,585/23,75         | 2,309/2,66             | 240,117/277,06             | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>215 |
|  | Капуста тушеная              | 85/85              | 1,683/1,98           | 3,153/3,71           | 8,066/9,49             | 67,150/79                  | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>132 |
|  | Чай с сахаром,<br>лимоном    | 160/180            | 0,106/0,12           | 0,017/0,02           | 9,066/10,2             | 349,33/41                  | Источники — 2,<br>технологическая карта №<br>392 |
|  | Хлеб пшеничный               | 20/20              | 1,52/1,52            | 0,16/0,16            | 9,84/9,84              | 46,88/46,9                 |  |
| итого за полдник   |                              | <b>395/450</b>     | <b>14,729/16,89</b>  | <b>23,915/27,64</b>  | <b>29,281/32,19</b>    | <b>703,477/443,96</b>      |  |
| Итого за день:   |                              | <b>1500/1800</b>   | <b>56,681/67,493</b> | <b>52,437/78,963</b> | <b>256,107/198,358</b> | <b>1705,355/1609,872</b>   |  |



