

Утверждаю:
Заведующий _____ Долгополова Е.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МКДОУ д/с № 11

13 Декабря 2022г.

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества,г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|-----------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | <i>Каша "Геркулес" молочная с слив. маслом</i> | 184 | 6,00 | 7,00 | 25,00 | 188,00 | 93/1 |
| | <i>Батон с маслом</i> | 30 | 2,00 | 4,00 | 13,00 | 95,00 | 387/1 |
| | <i>Какао с молоком (1 вар)</i> | 180 | 3,00 | 2,00 | 22,00 | 123,00 | 248/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 394 | 11,32 | 13,21 | 60,62 | 406,65 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | <i>Яблоки</i> | 100 | | | 10,00 | 44,00 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | <i>Суп картоф. с макар. изд. со смет</i> | 250 | 7,00 | 9,00 | 18,00 | 176,00 | 38/1 |
| | <i>Сложный гарнир</i> | 130 | 5,00 | 6,00 | 21,00 | 158,00 | 395/1 |
| | <i>Котлеты из говядины *</i> | 70 | 16,00 | 14,00 | 9,00 | 219,00 | 161/1 |
| | <i>Сок</i> | 200 | 1,00 | | 20,00 | 85,00 | |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 45 | 4,00 | | 25,00 | 117,00 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 695 | 32,01 | 28,59 | 92,45 | 754,96 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | <i>Вареники ленивые с маслом</i> | 100 | 22,00 | 9,00 | 19,00 | 241,00 | 171/1 |
| | <i>Вафли</i> | 130 | 4,00 | 4,00 | 100,00 | 455,00 | |
| | <i>Йогурт 2,5%</i> | 130 | 7,00 | 4,00 | 11,00 | 108,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 360 | 32,37 | 16,99 | 130,35 | 803,85 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1549 | 76,00 | 59,00 | 293,00 | 2010,00 | |