

Утверждаю:
Заведующий _____ Долгополова Е.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МКДОУ д/с № 11

22 Ноября 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 ячневая молочная</i>	205	4,00	5,00	24,00	158,00	99/1
	<i>Батон с маслом</i>	30	2,00	3,00	17,00	106,00	387/1
	<i>Какао с молоком (1 вар)</i>	180	3,00	2,00	13,00	83,00	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	9,33	10,64	53,31	346,29	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100	1,00		10,00	42,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,50		10,10	42,40	
ОБЕД							
	<i>Свекольник на кур.бул. со сметаной</i>	250	2,00	5,00	15,00	118,00	34/2
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	4,00	1,00	28,00	141,00	194/1
	<i>Гуляш из говядины</i>	45	9,00	9,00	3,00	131,00	152/1
	<i>Кисель из плодового или ягодного концентрата</i>	200			2,00	7,00	233/1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	5,00		29,00	140,00	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	20,50	16,33	77,16	537,47	
ПОЛДНИК							
	<i>Пирожок с капустой</i>	60	6,00	6,00	28,00	187,00	294/1
	<i>Чай с молоком</i>	180	3,00	3,00	16,00	104,00	261/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9,12	8,84	43,61	290,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	39,00	36,00	184,00	1217,00	