

Утверждаю:

Заведующий _____ Долгополова Е.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МКДОУ д/с № 11

29 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							
Каша ячневая молочная		205	7,00	8,00	28,00	211,00	99/1
Батон с маслом		25	4,00	8,00	26,00	190,00	387/1
Кофейный напиток с молоком		180	5,00	4,00	18,00	123,00	253/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,22	19,47	72,08	524,28	
10 ЧАСОВ							
Яблоки		100			10,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД							
Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	7,00	10,00	14,00	172,00	27/1
Картофельное пюре		130	2,00	2,00	15,00	91,00	206/1
Сердце в сметанном соусе		40	17,00	7,00	5,00	148,00	/0
Сок		150	1,00		15,00	64,00	
Хлеб пшеничный		45	4,00		25,00	117,00	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	30,92	19,35	73,43	591,51	
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный 80/100		90	9,00	11,00	3,00	147,00	110/1
Чай с сахаром		200			13,00	54,00	263/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	9,10	11,05	16,29	201,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1415	56,00	50,00	172,00	1361,00	