

Приложение №8 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №11»

Г.А.Доронова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет **НА** 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	5,234	7,82	18,75	167	86
	молочная	200	6,98	10,42	25	222	
	Кофе с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109	253
		180	4,54	4,54	18,95	130	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4 30/5		3,28 4,10	0,04 0,05	96,4 117	2 41
Итого на завтрак			24,18	33,94	78,57	841,4	
2-ой завтрак							
Обед	Рассольник с мясом	15/150 15/200	7,49 7,41	2,04 2,22	9,18 12,26	96 111	33
	Котлета мясная	60	8,43	6,87	6,14	119	162
		70	9,84	8,02	7,16	139	
	Капуста тушенная	120	2,54	5,38	5,58	96	200
	Компот из сухофруктов	150	3,18	4,95	6,97	121	241
		180	0,23		14,84	58	
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,48	14	90	1
		40	3,8	0,64	18,6	107,67	
Итого на обед			46,1	30,60	112,54	1007,67	
Полдник	Макароны отварные с овощами	120 150	3,45 4,31	3,78 4,73	21,9 27,38	135 169	194
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
		180	0,76	2,75	11,7	44	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	1,25	13,2	96,4	2
		30	2,3	1,5	15,9		
Итого на полд.			13,59	16,3	99,83	481,40	
Итого за весь день			83,87	80,84	290,94	2330,47	