

2.3/2.4.3590-20

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 пшеничная	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	молочная	200	7,44	8,07	35,28	202	
	какао	150	3,15	2,72	12,96	89	249
		180	3,78	3,96	15,55	107	
	Хлеб пшеничный с маслом	25/4	4,54	3,28	0,04	96,4	2
		30/5	4,10	0,05	117	41	
Итого на завтрак			23,37	26,97	85,05	757,4	
2-ой завтрак							
Обед	Свекольник со сметаной	150/15/8	7,76	1,87	7,64	80	56
	Котлета из рыбы	200/15/10	7,27	1,87	8,3	83	135
	Макаронные отварные	60	13,4	2,18	3,57	83	
	Компот из кураги	70	15,64	2,96	4,17	96	194
	Хлеб ржаной	120	4,68	4,92	28,2	166	
		150	5,52	4,52	26,45	168	239
		150	0,225	0	17	69	
		180	0,33	0	14	91,98	1
		30	2,9	0,48	18,6	90	
	40	3,8	0,64	107,67			
Итого на обед			61,53	18,32	127,93	1034,65	
Полдник	Салат зимний	50	1,5	5,7	5,4	78	13
	Чай с сахаром	100	3	11,4	10	157	
	Печенье	150	0,9	2,29	9,75	37	263
		180	0,76	2,75	11,7	44	
Итого на полд.			6,16	22,14	38,65	316	
Итого			91,06	67,43	251,63	2108,05	