МБДОУ "Детский Сад "Кораблик" п. Провидения

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
_____ Т.И. Мурашко

Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7 Четверг 13.01.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная Дружба		150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
Чай с лимоном		150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
Бутерброд с маслом		40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
Итого за Завтрак			**7,25/10,5**	**10,3/14,4**	**46,6/62,1**	**258/342**	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Итого за Второй завтрак			**0,4/0,8**	**0,4/0,8**	**9,8/19,6**	**44/88**	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Гуляш из отварной говядины	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Салат из соленых огурцов с луком.	45/60	0,4/0,6	1,4/1,9	1,3/1,7	20,3/27	20
	Компот из персиков	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	396
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			**15,4/20,58**	**19,93/26,7**	**61,88/81,68**	**472,99/634,52**	
Полдник							
	Чай с молоком	150/200	2,7/3,2	2,3/2,7	7,3/8,8	60,9/73	413
	Булочка домашняя	50/65	3,6/4,7	6,3/8,1	27/35	179/232	452
Итого за Полдник			**6,3/7,9**	**8,6/10,8**	**34,3/43,8**	**239,9/305**	
Ужин							
	Рыба припущенная с овощами	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	259
	Лечо овощное	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			**10,55/14,8**	**9,9/13,3**	**87,74/113,2**	**447/570**	