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 Суббота 05.03.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы		150/200	5,6/8,7	8/12,4	21,8/33,5	182/281	183
Чай		150/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100,5	416
Бутерброд с маслом и сыром		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	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			**2,25/3**	**0,75/1**	**31,5/42**	**144/192**	
Обед							
	Суп "Снежок"	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Гуляш мясной	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Каша пшенная	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Салат из свежих помидор и огурцов	40/60	0,6/0,8	2,8/3,7	3,8/5,1	42,7/56,9	46
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,4/0,4	0,1/0,1	17,3/19,3	72,5/80,5	394
	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							
	Сок фруктовый	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
Итого за Полдник			**4/5,6**	**3,1/4,3**	**39,1/54**	**198,7/274,6**	
Ужин							
	Макароны с сосикой	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	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			**24,3/36,2**	**16,7/22,4**	**66,3/84,5**	**471/602**	