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 Понедельник 14.03.2022г. **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
Кофейный напиток с молоком.		150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
Бутерброд с сыром		30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			**9,1/11,2**	**13,5/20,4**	**45/64,4**	**286/417**	
2 завтрак	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			**1,5**	**7,5**	**14,1**	**46**	
Обед							
	Борщ	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Биточки куринные	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Макаронны	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	Компот фруктовый	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	395
	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							
	Молоко	150/180	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Булочка	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			**3,9/5,5**	**3,4/4,7**	**39,2/54**	**151,2/211,3**	
Ужин							
	Пудинг из творога запеченный	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**	