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 Вторник 15.02.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша рисовая молочная		150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
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			**7,25/10,5**	**10,3/14,4**	**46,6/62,1**	**258/342**	
2 завтрак	Мандарин	95/100	0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Итого за Второй завтрак			**0,81/121,5**	**0,31/0,46**	**11,54/17,31**	**27/40,5**	
Обед							
	Суп куринный с вермешелью	180/250	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,3/0,4	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	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Вафли	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			**2,6/3,4**	**3,4/4,4**	**42,5/55,5**	**213,5/277**	
Ужин							
	Твороженная	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			**23.9/33,2**	**6,05/8,2**	**57/72**	**280/348**	