МБДОУ "Детский Сад "Кораблик" п. Провидения

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

УТВЕРЖДАЮ

ведующая МБДОУ

___ Т.И. Мурашко

Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7 Среда 16.02.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая		150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
Чай с сахаром		150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
Бутерброд с сыром		30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			**4,9/4,6**	**12,6/17**	**35,7/45,2**	**294,8/372,5**	
2 завтрак	Яблоко	150/200	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 из овощей	180/250	1,1/1,6	3,6/5	6,6/9,1	68,6/95,3	99
	Жаркое по-домашнему.	175/200	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Компот из плодов консервированных.	150/200	0,3/0,4	0,2/0,2	19/22,8	79,2/95,1	395
	Икра кабачковая	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	57
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			**26,12/31,9**	**24,58/30,4**	**66,02/81,8**	**594/735**	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Булочка ванильная	50/65	4/5,1	4,1/5,3	27,2/35,4	161/209	450
Итого за Полдник			**4/5,1**	**5,6/6**	**43,3/49,3**	**198,2/202,3**	
Ужин							
	Запеканка овощная.	250/270	8,1/8,8	12,8/13,9	30,7/33,4	278,5/302,7	169
	Чай с лимоном.	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			**9,9/11,9**	**13/28,2**	**51,4/57,1**	**381,9/413,9**	