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 24.02.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями		180/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	100
Чай с лимоном		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			**7,25/10,5**	**10,3/14,4**	**46,6/62,1**	**258/342**	
2 завтрак	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			**1,5**	**7,5**	**14,1**	**46**	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Салат из соленных огурцов с луком	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	Компот из свежемор ягод	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	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Печенье	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			**3,9/5,5**	**3,1/4,3**	**34,4/45**	**118/148**	
Ужин							
	Рагу овощное	150/200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166/242	342
	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**	**37,74/113,2**	**447/570**	