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 13.10.2021г. **Сезон:** лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		150/200	5,55/7,4	7,05/8,14	24,15/32,2	189/252	174
Чай с сахаром		150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
Бутерброд с сыром		40/55	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	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
Итого за Второй завтрак					**16,5/22**	**67,5/90**	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Салат овощной	40/50	0,2/0,25	0,4/0,5	0,92/1,15	8,36/10,45	36
	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
	Рогалик с повидлом	40/50	3,54/4,42	2,34/2,93	22,1/27,7	118/148	
Итого за Полдник			**3,54/4,42**	**2,37/3,1**	**34,4/45**	**118/148**	
Ужин							
	Картофельная запеканка с сыром	150/200	2,55/3,4	8,85/11,8	29,7/39,6	209/278	326
	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			**12,4/16,1**	**11,3/14,4**	**53,3/70**	**323,5/404**	