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 19.12.2022г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша геркулосовая молочная		150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
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			**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							
	Щи со сметаной	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Макаронны с мясом	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	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							
	Кисель из ягод	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Круассан классический	50/60	4,1/4,9	10,5/12,6	22,9/27,4	200/240	
Итого за Полдник			**4,2/5**	**10,5/12,6**	**35,1/43,7**	**247,7/303**	
Ужин							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	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			**15,65/21,6**	**14,4/19,4**	**38,95/47,9**	**304,52/380**	