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 24.10.2022г. **Сезон:** лето-осень

| 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** | | | **9,1/11,2** | **13,5/20,4** | **45/64,4** | **286/417** | |
| **2 завтрак** | Банан | 150/200 | 2,25/3 | 0,75/1 | 31,5/42 | 144/192 | |
| **Итого за Второй завтрак** | | | **2,25/3** | **0,75/1** | **31,5/42** | **144/192** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | Суп "Свекольник" | 150/200 | 1,15/1,92 | 3,8/6,33 | 7,47/10,05 | 62/104 | 115 |
| | Плов с мясом | 150/200 | 15,3/18,6 | 14,3/18,5 | 24,4/25,8 | 297/344 | 244 |
| | Огурец | 45/60 | 0,4/0,5 | 0,1 | 0,8/1 | 5,9/7,8 | 70 |
| | 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 |
| | Пирог с повидлом | 50/60 | 4,6/4,7 | 5,3/5,6 | 31/33 | 198/202 | |
| **Итого за Полдник** | | | **4,6/4,7** | **5,6/6** | **43,3/49,3** | **198,2/202,3** | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Макаронны с мясом | 150/200 | 4,2/5,8 | 0,6/0,8 | 22,8/31,1 | 113,7/150 | 218 |
| | 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** | | | **9,35/13,2** | **6,05/8,2** | **57/72** | **280/348** | |