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 Пятница 28.10.2022г. **Сезон:** лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша рисовая молочная		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			**7,25/10,5**	**10,3/14,4**	**46,6/62,1**	**258/342**	
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 картофельный с клецками	150/250	3,12/4,16	4,26/5,68	11,45/15,27	9,44/119,3	101
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Рыба, тушенная с	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Салат из свежих помидор и огурцов	45/60	0,63/0,84	1,84/2,46	1,48/1,98	33,3/44,5	29
	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
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			**3,9/5,5**	**2,37/3,1**	**34,4/45**	**118/148**	
Ужин							
	Макароны с сыром	150/200	7,65/10,2	5,55/7,4	27,1/36,2	190/254	346
	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**	