

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ 22

«Ласточка» г. Енакиево

Е.Е. Петрищева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД 22 «ЛАСТОЧКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО

ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО» (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 года)

| 1 неделя | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--|--------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | сад | | белки г | жиры г | углеводы | энергоценн ость, ккал | распределение пищи по калорийности в течении дня в % | |
| Наименование продуктов сырья | Выход блюда | стр.по сборник у | Сад | Сад | Сад | Сад | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | стр.507 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 | | |
| Салат из вареного картофеля и консервированный огурцов | 75 | стр.358 | 0,58 | 0,12 | 4,73 | 23,20 | | |
| Яйцо вареное | 1/2 | стр.496 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | | |
| Какао с молоком | 180 | стр.514 | 5,45 | 4,70 | 21,83 | 147,67 | | |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40 | | 2,40 | 0,46 | 14,05 | 73,39 | | |
| Сыр твердый | 5 | | 1,11 | 1,72 | 0,00 | 17,52 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Общая сумма завтрака | | | 16,61 | 22,34 | 63,00 | 518,30 | | 25,04 |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп овощной | 200 | стр. 371 | 3,20 | 4,38 | 17,77 | 122,57 | | |
| Плов с мясом | 190 | стр.485 | 20,96 | 21,21 | 23,03 | 332,43 | | |
| Икра свекольно-морковная | 90 | стр.501 | 1,49 | 3,10 | 9,75 | 67,25 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Булка сдобная | 55 | стр.509 | 4,39 | 4,52 | 25,21 | 152,05 | | |
| Сок фруктовый | 175 | | 0,00 | 0,00 | 18,72 | 80,50 | | |
| | | | | | | | | |
| Общая сумма обеда | | | 30,04 | 33,21 | 94,48 | 754,80 | 34,46 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Минтай тушеный с овощами | 125 | стр.491 | 13,11 | 3,74 | 7,92 | 113,53 | | |
| каша пшеничная | 160 | стр.507 | 5,57 | 4,23 | 34,35 | 200,57 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 2,40 | 0,46 | 14,05 | 43,39 | | |
| Чай | 180 | стр.513 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 49,27 | | |
| Общая сумма ужина | | | 24,61 | 13,44 | 91,20 | 557,23 | | 19,03 |
| Всего за день | | | 71,26 | 68,99 | 248,68 | 1830,33 | | |