

15 августа 2024г.

МАДОУ № 103

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (лето - осень)

Неделя: 3

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная жидкая "Дружба" (лето - осень)	180	5	6	29	172	1	229,1
	Какао с молоком (лето - осень)	180	3	3	12	85	1	462
	Хлеб пшеничный (лето - осень)	30	2		15	70		573
	Масло сливочное (лето - осень)	5		4	1	37		79
Итого за Завтрак			10	13	57	364	2	
Завтрак второй								
	Сок (лето - осень)	150	1		15	65	3	130
Итого за Завтрак второй			1		15	65	3	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной (на мясном бульоне) (лето - осень)	200	5	8	9	136	6	35
	Котлета рыбная любительская (лето - осень)	70	9	17	4	59		135
	Рагу из овощей с маслом (лето - осень)	140	5	10	15	163	8	77
	Компот из сухофруктов (лето - осень)	180	1		18	76		495
	Хлеб дарницкий (лето - осень)	40	3	1	16	82		574
Итого за Обед			23	36	62	516	14	
Полдник								
	Молоко кипяченое (лето - осень)	180	5	5	8	96	1	469
	Батон (лето - осень)	30	2	1	15	78		419
	Повидло (порциями) (лето - осень)	20			13	52		86
Итого за Полдник			7	6	36	226	1	
Ужин сад								
	Макаронные изделия с маслом и тертым сыром (лето - осень)	180/15	12	14	34	273		259
	Чай с лимоном (лето - осень)	180			9	36	1	459
	Хлеб пшеничный (лето - осень)	30	2		15	70		573
Итого за Ужин сад			14	14	58	379	1	
Итого за день			55	69	228	1550	21	