

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «ЦРР-Детский сад №21»

О.А.Лобатенко

О.А.Лобатенко

Меню приготавливаемых блюд**ОСНОВНОЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			

СРЕДА, 05.10.2022

ЗАВТРАК	Каша ячневая МОЛОЧНАЯ	150	200	4,8	6,4	8,55	11,4	26,82	35,76	203,4	271,2	261
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	180	2,4	2,88	2,03	2,43	11,92	14,31	59,25	71,1	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	40	1,4	1,6	14,61	16,7	8,75	10	172,38	197	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	420	8,6	10,88	25,19	30,53	47,49	60,07	435,03	539,3	
10:00	Плоды свежие ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	527
	Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебозавод	35	50	2,31	3,3	0,42	0,6	11,9	17	63,35	90,5	116
	Суп из овощей с зеленым горошком	150	180	7,8	9,36	6,09	7,31	12,66	15,19	135,33	162,4	148
	Сметана	10	10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,36	0,36	16,2	16,2	488
	Картофельное пюре	130	150	2,73	3,15	5,72	6,6	14,17	16,35	119,6	138	434
	соль пищевая йодированная	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты, биточки, шницели	50	70	8,9	12,46	8,75	12,25	7,15	10,01	143	200,2	386
	Соус томатный	30	30	0,32	0,32	1,12	1,12	2,08	2,08	19,68	19,68	462
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	675	22,7	29,3	23,6	29,38	68,57	85,29	579,66	725,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	534
	Изделие кондитерское (булочное) (хлебозавод)	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	582-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	250	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1223	1445	36,92	46,38	53,69	65,31	134,5	164,76	1157,09	1418,28	