

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАДОУ «ЦРР-Детский сад №21»  
О.А. Лобатенко  
*Лобатенко*  
О.А. Лобатенко

## Меню приготавливаемых блюд

### ОСНОВНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
<b>ЧЕТВЕРГ ,10.02.2022</b>												
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	4,65	6,2	5,6	7,46	27,75	37	180	240	271
	Батон нарезной	30	33	2,25	2,48	0,87	0,96	15,42	16,96	78,6	86,46	117
	Масло сливочное	5	7	0,02	0,04	4,12	5,78	0,04	0,06	37,4	52,36	111
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	200	0,09	0,1	0	0	13,68	15,2	54,9	61	504
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>440</b>	<b>7,01</b>	<b>8,82</b>	<b>10,59</b>	<b>14,2</b>	<b>56,89</b>	<b>69,22</b>	<b>350,9</b>	<b>439,82</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	125	0,38	0,38	0,13	0,13	19	19	85	85	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебозавод	35	50	2,31	3,3	0,42	0,6	11,9	17	63,35	90,5	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	527
	Рассольник ленинградский	150	180	5,61	6,73	6,63	7,96	12,47	14,96	132,33	158,8	139
	Сметана	20	20	0,52	0,52	3	3	0,72	0,72	32,4	32,4	488
	Картофельное пюре	130	150	2,73	3,15	5,72	6,6	14,17	16,35	119,6	138	434
	Рыба, припущенная в молоке	60	80	8,04	10,72	4,32	5,76	1,86	2,48	77,4	103,2	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>660</b>	<b>19,59</b>	<b>24,87</b>	<b>20,09</b>	<b>23,92</b>	<b>61,37</b>	<b>75,81</b>	<b>507,58</b>	<b>621,9</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	534
	Ватрушки с повидлом	70	80	4,32	4,94	1,98	2,26	47,72	54,54	226,33	258,66	559
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>280</b>	<b>9,54</b>	<b>10,74</b>	<b>6,48</b>	<b>7,26</b>	<b>56,36</b>	<b>64,14</b>	<b>321,73</b>	<b>364,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>1505</b>	<b>36,52</b>	<b>44,81</b>	<b>37,29</b>	<b>45,51</b>	<b>193,62</b>	<b>228,17</b>	<b>1265,21</b>	<b>1511,38</b>	