

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			
ВТОРНИК , 11.10.2022												
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	150	21,74	25,08	14,64	16,89	17,03	19,65	284,66	328,46	319
	Молоко сгущенное	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6	490
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	200	0,09	0,1	0	0	13,68	15,2	54,9	61	504
	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		365	410	24,67	28,22	30,95	35,29	50,56	55,95	577,54	652,06	
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 плодов или ягод сушеных	180	200	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81	531
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,62	1,94	1,71	2,05	11,3	13,55	66,75	80,1	152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,27	7,41	5,75	6,8	27,19	32,14	185,57	219,31	243
	Курица в соусе с томатом	50	70	5,66	7,93	5,62	7,88	1,71	2,39	80	112	410
	соль пищевая йодированная*	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	635	16,13	20,88	13,5	17,33	70,19	85,18	468,57	582,91	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	200	3,24	3,6	2,97	3,3	22,5	25	129,6	144	508
	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	80	7	8	4,55	5,2	57,63	65,86	299,83	342,66	592
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	280	10,24	11,6	7,52	8,5	80,13	90,86	429,43	486,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1143	1325	51,04	60,7	51,97	61,12	200,88	231,99	1475,54	1721,63	