

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «ЦРР-Детский сад №21»

О.А.Лобатенко

Лобатенко
О.А.Лобатенко

Меню приготавливаемых блюд

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

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	
ЧЕТВЕРГ , 13.10.2022												
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	130	150									
				3,55	4,1	5,88	6,78	28,94	33,39	182,78	210,9	252
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	502
	Хлеб ржаной	50	50									
				3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	380	6,93	7,49	6,48	7,38	56,89	63,59	314,78	351,9	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	180									
				1,38	1,66	2,55	3,06	9,08	10,89	64,8	77,76	149
	Рис отварной	110	130									
				2,71	3,2	4,46	5,27	24,79	29,3	150,04	177,32	419
	Рыба (филе) отварная	60	80									
			10,68	14,24	0,42	0,56	0,24	0,32	47,4	63,2	338	
	Хлеб ржаной	50	50									
				3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	200									
				0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81	531
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	640	18,34	22,7	8,03	9,49	68,9	77,31	422,14	486,28	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	502
	Хлеб ржаной	50	50									
				3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	Салат из свеклы отварной	40	60									
				0,6	0,9	2,2	3,3	3,36	5,04	35,6	53,4	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	290	3,98	4,29	2,8	3,9	31,31	35,24	167,6	194,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	1310	29,25	34,48	17,31	20,77	157,1	176,14	904,52	1032,58	