


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 | | | |
| ЧЕТВЕРГ , 13.10.2022 | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 200 | 4,65 | 6,2 | 5,6 | 7,46 | 27,75 | 37 | 180 | 240 | 271 |
| | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 35 | 40 | 1,4 | 1,6 | 14,61 | 16,7 | 8,75 | 10 | 172,38 | 197 | 99 |
| | Чай с лимоном (1-й вариант) | 180 | 200 | 0,09 | 0,1 | 0 | 0 | 13,68 | 15,2 | 54,9 | 61 | 504 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 440 | 6,14 | 7,9 | 20,21 | 24,16 | 50,18 | 62,2 | 407,28 | 498 | |
| 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 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,15 | 4,9 | 0,49 | 0,58 | 21,3 | 25,17 | 106,26 | 125,58 | 297 |
| | Суфле рыбное | 60 | 80 | 9,6 | 12,8 | 2,88 | 3,84 | 1,56 | 2,08 | 70,8 | 94,4 | 341 |
| | Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебобулочное/ | 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 |
| | соль пищевая йодированная | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 538 | 645 | 17,71 | 22,96 | 6,34 | 8,08 | 61,93 | 75,24 | 378,11 | 469,24 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 200 | 3,24 | 3,6 | 2,97 | 3,3 | 22,5 | 25 | 129,6 | 144 | 508 |
| | Шанежка наливная | 70 | 80 | 5,32 | 6,08 | 4,76 | 5,44 | 32,48 | 37,12 | 194,6 | 222,4 | 569 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 280 | 8,56 | 9,68 | 7,73 | 8,74 | 54,98 | 62,12 | 324,2 | 366,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1153 | 1365 | 32,41 | 40,54 | 34,28 | 40,98 | 167,09 | 199,56 | 1109,59 | 1333,64 | |