

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «ЦРР-Детский сад №21»

О.А.Лобатенко

О.А.Лобатенко

## Меню приготавливаемых блюд

### ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

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 вязкая	150	200	4,8	6,4	8,55	11,4	26,82	35,76	203,4	271,2	
	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
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	118
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>530</b>	<b>8,58</b>	<b>10,19</b>	<b>9,55</b>	<b>12,4</b>	<b>64,57</b>	<b>75,76</b>	<b>382,4</b>	<b>459,2</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,05	1,26	2,99	3,58	4,66	5,6	49,8	59,76	147
	Жаркое по-домашнему	150	180	17,73	21,28	15,83	18,99	11,33	13,59	258,41	310,09	374
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	527
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>590</b>	<b>22,46</b>	<b>26,29</b>	<b>19,42</b>	<b>23,17</b>	<b>52,94</b>	<b>60,19</b>	<b>477,71</b>	<b>555,85</b>	
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 картофельный с зеленым горошком	40	60	1,24	1,86	4,56	6,84	3,92	5,88	61,6	92,4	66
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>290</b>	<b>4,62</b>	<b>5,25</b>	<b>5,16</b>	<b>7,44</b>	<b>31,87</b>	<b>36,08</b>	<b>193,6</b>	<b>233,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>1410</b>	<b>35,66</b>	<b>41,73</b>	<b>34,13</b>	<b>43,01</b>	<b>149,38</b>	<b>172,03</b>	<b>1053,71</b>	<b>1248,45</b>	