

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 | | | |

СРЕДА, 05.10.2022

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша ячневая МОЛОЧНАЯ | 150 | 200 | 4,8 | 6,4 | 8,55 | 11,4 | 26,82 | 35,76 | 203,4 | 271,2 | 261 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 180 | 2,4 | 2,88 | 2,03 | 2,43 | 11,92 | 14,31 | 59,25 | 71,1 | 513 |
| | 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 | | 335 | 420 | 8,6 | 10,88 | 25,19 | 30,53 | 47,49 | 60,07 | 435,03 | 539,3 | |
| 10:00 | Плоды свежие ЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 | 118 |
| ИТОГО ЗА 10:00 | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 | |
| ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,38 | 0,45 | 0 | 0 | 20,25 | 24,3 | 82,5 | 99 | 527 |
| | Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебозавод | 35 | 50 | 2,31 | 3,3 | 0,42 | 0,6 | 11,9 | 17 | 63,35 | 90,5 | 116 |
| | Суп из овощей с зеленым горошком | 150 | 180 | 7,8 | 9,36 | 6,09 | 7,31 | 12,66 | 15,19 | 135,33 | 162,4 | 148 |
| | Сметана | 10 | 10 | 0,26 | 0,26 | 1,5 | 1,5 | 0,36 | 0,36 | 16,2 | 16,2 | 488 |
| | Картофельное пюре | 130 | 150 | 2,73 | 3,15 | 5,72 | 6,6 | 14,17 | 16,35 | 119,6 | 138 | 434 |
| | соль пищевая йодированная | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 50 | 70 | 8,9 | 12,46 | 8,75 | 12,25 | 7,15 | 10,01 | 143 | 200,2 | 386 |
| | Соус томатный | 30 | 30 | 0,32 | 0,32 | 1,12 | 1,12 | 2,08 | 2,08 | 19,68 | 19,68 | 462 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 558 | 675 | 22,7 | 29,3 | 23,6 | 29,38 | 68,57 | 85,29 | 579,66 | 725,98 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 8,64 | 9,6 | 95,4 | 106 | 534 |
| | Изделие кондитерское (булочное) (хлебозавод) | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 582-1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 250 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 8,64 | 9,6 | 95,4 | 106 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1223 | 1445 | 36,92 | 46,38 | 53,69 | 65,31 | 134,5 | 164,76 | 1157,09 | 1418,28 | |