

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
				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, 01.12.2022												
ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	150	200	6,54	8,72	9,64	12,86	27,84	37,12	224,25	299	264
	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		350	430	9,92	12,11	10,24	13,46	55,79	67,32	356,25	440	
ОБЕД	Рассольник	180	200	1,33	1,48	3,65	4,06	10,15	11,28	78,84	87,6	138
	Картофель отварной	110	130	2,09	2,47	4,51	5,33	13,97	16,51	104,5	123,5	179
	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		580	660	17,67	21,79	9,18	10,55	59,15	64,91	390,64	442,3	
ПОЛДНИК	Салат из свеклы и моркови	40	60	0,52	0,78	4,12	6,18	2,84	4,26	50,8	76,2	52
	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 ПОЛДНИК		240	290	3,9	4,17	4,72	6,78	30,79	34,46	182,8	217,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	1380	31,49	38,07	24,14	30,79	145,73	166,69	929,69	1099,5	