

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, 01.12.2022												
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5,85	7,02	7,1	8,51	26,85	32,22	212,7	255,24	273
	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	420	7,34	8,72	21,71	25,21	49,28	57,42	439,98	513,24	
ОБЕД	Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебозавол	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
	Рассольник ленинградский	150	180	5,61	6,73	6,63	7,96	12,47	14,96	132,33	158,8	139
	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
	Котлеты или биточки рыбные	60	80	8,34	11,12	1,26	1,68	5,76	7,68	67,8	90,4	351
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	30	0,79	0,79	1,92	1,92	2,34	2,34	29,76	29,76	445
	соль пищевая йодированная	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		598	705	20,31	25,65	17,45	20,26	65,09	78,79	501,94	604,66	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	200	3,24	3,6	2,97	3,3	22,5	25	129,6	144	508
	Пирожок с рисом и яйцом	65	80	2,95	3,32	1,45	1,63	19,3	21,71	102,04	114,8	558
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	280	7,11	8,21	6,49	7,83	47,25	54,34	275,61	320,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208	1405	34,76	42,58	45,65	53,3	161,62	190,55	1217,53	1438,26	