

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ «ЦРР-Детский сад №21»

О.А.Лобатенко

О.А.Лобатенко

## Менюготавливаемых 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			
<b>ПЯТНИЦА , 02.12.2022</b>												
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	200	6,87	9,16	9,66	12,88	24,45	32,6	212,25	283	254
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>430</b>	<b>10,25</b>	<b>12,55</b>	<b>10,26</b>	<b>13,48</b>	<b>52,4</b>	<b>62,8</b>	<b>344,25</b>	<b>424</b>	
10:00	Плоды свежие ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	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
	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 морковью и зеленым	40	60	1,12	1,68	2,84	4,26	3,96	5,94	46	69	70
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>290</b>	<b>4,5</b>	<b>5,07</b>	<b>3,44</b>	<b>4,86</b>	<b>31,91</b>	<b>36,14</b>	<b>178</b>	<b>210</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>1410</b>	<b>37,61</b>	<b>44,31</b>	<b>33,52</b>	<b>41,91</b>	<b>147,05</b>	<b>168,93</b>	<b>1046,96</b>	<b>1236,85</b>	