

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			
<b>ПЯТНИЦА, 02.12.2022</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,27	5,13	3,95	4,73	14,23	17,08	109,5	131,4	171
	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 сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>400</b>	<b>5,75</b>	<b>6,82</b>	<b>18,56</b>	<b>21,43</b>	<b>34,23</b>	<b>40,58</b>	<b>326,88</b>	<b>382,4</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты 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>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Макаронник с мясом	120	150	18,68	23,35	20,92	26,15	18,52	23,15	336,85	421,06	299
	Соус томатный	30	30	0,32	0,32	1,12	1,12	2,08	2,08	19,68	19,68	462
	соль пищевая йодированная	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>498</b>	<b>605</b>	<b>29,75</b>	<b>37,04</b>	<b>30,05</b>	<b>36,68</b>	<b>65,77</b>	<b>82,08</b>	<b>653,91</b>	<b>808,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,05	1,26	0	0	21,75	26,1	91,5	109,8	516
	Кондитерские изделия	40	50	3	3,75	3,92	4,9	29,76	37,2	166,8	208,5	609
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>230</b>	<b>4,05</b>	<b>5,01</b>	<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>51,51</b>	<b>63,3</b>	<b>258,3</b>	<b>318,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1123</b>	<b>1335</b>	<b>39,95</b>	<b>49,27</b>	<b>52,93</b>	<b>63,41</b>	<b>161,31</b>	<b>195,76</b>	<b>1286,09</b>	<b>1556,54</b>	