



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				
ВТОРНИК , 13.12.2022													
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	200										
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	40	4,8	6,4	8,55	11,4	26,82	35,76	203,4	271,2	261	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	200	1,4	1,6	14,61	16,7	8,75	10	172,38	197	99	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	440	0,09	0,1	0	0	13,68	15,2	54,9	61	504	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами соевыми или капустой квашеной	40	60	6,29	8,1	23,16	28,1	49,25	60,96	430,68	529,2		
	Суп крестьянский с крупой	150	180	0,68	1,02	2,12	3,18	4,2	6,3	38,4	57,6	65	
	Сметана	10	10	5,58	6,7	7,41	8,89	10,61	12,73	131,62	157,95	160	
	Макаронные изделия отварные	110	130	0,26	0,26	1,5	1,5	0,36	0,36	16,2	16,2	488	
	Курица в соусе с томатом	50	70	4,15	4,9	0,49	0,58	21,3	25,17	106,26	125,58	297	
	соль пищевая йодированная	3	5	5,66	7,93	5,62	7,88	1,71	2,39	80	112	410	
	Хлеб витаминный (ржано+пшеничный) /хлебозавод	35	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	200	2,31	3,3	0,42	0,6	11,9	17	63,35	90,5	116	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	578	705	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81	531	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	200	18,91	24,41	17,56	22,63	68,17	84,05	508,73	640,83		
	Сырники из творога	130	150	3,24	3,6	2,97	3,3	22,5	25	129,6	144	508	
	Молоко сгущенное	20	20	20,45	23,59	18,89	21,79	26,09	30,1	356,2	411	326	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	370	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6	490		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1273	1515	25,13	28,63	23,56	26,79	59,69	66,2	551,4	620,6			
			50,33	61,14	64,28	77,52	177,11	211,21	1490,81	1790,63			