

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад» № 4
Старостенко Т.И.

Меню приготавливаемых блюд на 21 мая 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	кашия геркулесовая	150/100	4,54/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,28	173
	бутерброд с вар. курицей	52	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	картофель отварной	150	2,37	1,99	11,95	75,82	395
	компот						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК ОБЕД	творог	70	—	—	—	—	—
	суп гороховый	180/120	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102/156
	картофель вареный	160/110	16,59/22,26	5,81/7,73	26,76/35,69	226/301	304
	салат из капусты	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	картофель вареный	150	0,78	0,0	10,22	80,58	349
	хлеб пшеничный	60	8,62	1,16	51,14	251,5	8/14
ПОЛДНИК	Омлет - натур.	130	15,67	26,65	2,08	231,4	216
	кисель	25	4,1	2,3	13,2	94,0	151
	сок	150	0,75	0,0	15,15	63,3	399
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	8/14
Итого за весь день		1357	64,15	50,56	216,74	1500,25	
		1444	71,44	54,47	233,72	1632,91	