

  
 СОГЛАСОВАНО  
 \_\_\_\_\_  
 Заведующий (должность)  
 Л.С. Зиннатуллина (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 6 апреля 2022 г. (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи                         | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                    |  |             | Белки            | Жиры         | Углевод       |                         |
| <b>День 3</b>                      |  |             |                  |              |               |                         |
| ЗАВТРАК                            | Каша жидкая ячневая                    | 200         | 4,94             | 5,30         | 23,82         | 162,32                  |
|                                    | Бутерброды с маслом                    | 45          | 3,04             | 3,01         | 20,61         | 121,79                  |
|                                    | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,04             | 3,34         | 19,82         | 119,32                  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>445</b>  | <b>11,02</b>     | <b>11,65</b> | <b>64,25</b>  | <b>403,43</b>           |
| ЗАВТРАК 2                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные      | 100         | 0,50             | 0,00         | 10,10         | 42,22                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |  | <b>100</b>  | <b>0,50</b>      | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>            |
| ОБЕД                               | Суп картофельный с бобовыми            | 250         | 11,12            | 8,63         | 31,15         | 247,37                  |
|                                    | Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) | 15          | 1,87             | 0,24         | 11,41         | 50,46                   |
|                                    | Гуляш из отварного мяса                | 90          | 13,04            | 17,06        | 5,47          | 228,09                  |
|                                    | Каша рассыпчатая Гречка                | 100         | 5,03             | 3,15         | 22,54         | 138,95                  |
|                                    | помидор свежий                         | 30          | 0,18             | 0,06         | 1,26          | 5,97                    |
|                                    | Компот из апельсинов                   | 200         | 0,46             | 0,06         | 19,70         | 78,22                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 106,8                   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>735</b>  | <b>35,65</b>     | <b>29,70</b> | <b>115,68</b> | <b>855,86</b>           |
| ПОЛДНИК                            | булочка сахарная                       | 55          | 5,84             | 4,68         | 41,60         | 233,34                  |
|                                    | Чай без сахара                         | 200         | 0,06             | 0,00         | 0,02          | 0,64                    |
|                                    | биокефир классический                  | 150         | 4,50             | 4,80         | 7,05          | 90                      |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>405</b>  | <b>10,40</b>     | <b>9,48</b>  | <b>48,67</b>  | <b>323,98</b>           |
| УЖИН                               | плов с мясом                           | 160         | 7,79             | 7,50         | 35,20         | 239,73                  |
|                                    | Чай без сахара                         | 200         | 0,12             | 0,00         | 0,02          | 1,14                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   |
|                                    | конфеты шоколадные                     | 15          | 0,99             | 1,89         | 8,43          | 55,76                   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |  | <b>405</b>  | <b>11,27</b>     | <b>9,69</b>  | <b>58,14</b>  | <b>360,71</b>           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>2090</b> | <b>68,84</b>     | <b>60,52</b> | <b>296,84</b> | <b>1986,2</b>           |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>2090</b> | <b>68,84</b>     | <b>60,52</b> | <b>296,84</b> | <b>1986,2</b>           |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>2090</b> | <b>68,84</b>     | <b>60,52</b> | <b>296,84</b> | <b>1986,2</b>           |