



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МДГОУ "Дашенька"  
МАМА  
111  
Зиннатулина Л.С.  
27.06.2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
я  
Категория: Дети от 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность
			Белки	Жиры	Углево	
<b>День 1</b>						
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	150	3,51	3,51	21,91	132,98
	Булгурбоды с сыром	45	4,91	6,59	15,85	142,46
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	15,68	106,7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>11,80</b>	<b>13,59</b>	<b>53,44</b>	<b>382,14</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>8,65</b>	<b>33,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>						
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	4,43	5,51	9,64	106,38
	Уляш из отварного мяса	70	10,14	13,27	4,26	177,4
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6,20	3,77	27,87	177,4
	зеленый горошек консервированный	20	4,60	0,24	10,66	60,54
	Компот из с/ф	150	0,19	0,09	14,92	58,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>27,14</b>	<b>23,08</b>	<b>77,01</b>	<b>616,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	печенье	20	2,62	4,13	26,21	145,98
	Чай без сахара	150	0,06	0,00	0,01	0,57
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>5,58</b>	<b>7,33</b>	<b>30,92</b>	<b>206,55</b>
<b>УЖИН</b>						
	Запеканка из творога со стученным молоком	60	12,32	9,41	11,08	176,62
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>230</b>	<b>13,94</b>	<b>9,61</b>	<b>20,75</b>	<b>219,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>58,59</b>	<b>53,61</b>	<b>190,77</b>	<b>1458,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1495</b>	<b>58,59</b>	<b>53,61</b>	<b>190,77</b>	<b>1458,73</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1495</b>	<b>58,59</b>	<b>53,61</b>	<b>190,77</b>	<b>1458,73</b>