

СОГЛАСОВАНО
 Заведующий МАДОУ
 Зиннатуллина Л.С.
 № 111
 ЧУАШЕНЬКА
 г. Уваши-Удэ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 7 лет

Прием пищи	Имя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево	
День 10	Завтрак	1 Каша жидкая кукурузная	150/200	3,42	3,39	22,03	131,81
		2 Бутерброды с маслом	35/45	2,36	2,34	16,03	94,72
		1 Чай с сахаром	150/200	0,12	0,00	11,12	43,22
	Итого за завтрак		385	5,90	5,73	49,18	269,75
	Завтрак 2	1 Фрэнки	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого за завтрак 2		100	0,40	0,40	9,80	47
Обед		1 Рассольник со сметаной	150/200	4,79	6,17	12,95	127,04
		2 Макароны с мясом	14/160	11,10	8,76	19,28	200,48
		3 Зеленый горошек консервированный	30/40	6,90	0,36	15,99	90,81
		1 Компот из яблок	150/200	0,19	0,09	14,92	58,73
		1 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Итого за обед		490	26,14	15,78	82,46	562,5
Полдник		1 Молоко пастеризованное 3,2	100	2,90	3,20	4,70	60
		2 Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,37
		1 Чай без сахара	150/200	0,04	0,00	0,01	0,43
		3 Печенье	20	2,62	4,13	26,21	145,98
	Итого за полдник		311	10,77	12,05	31,21	270,78
Ужин		1 Супа тушеная с мясом	140/160	12,45	13,34	10,60	214,44
		1 Чай без сахара	150/180	0,04	0,00	0,01	0,43
		5 Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого за ужин		310	14,07	13,54	20,27	257,59
	Итого за день:		1596	57,28	47,50	192,92	1407,62
	Итого за весь период:		1596	57,28	47,50	192,92	1407,62
	Среднее значение за период:		1596	57,28	47,50	192,92	1407,62