

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №111

(должность)

Зиннатуллина Л.С. (ФИО)

6 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев	
День 6						
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	4,70	5,22	22,74	156,3
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	конфеты шоколадные	30	1,98	3,78	16,86	111,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	9,80	13,23	60,27	401,5
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,86	7,62	13,84	148,3
	Биточки мясные	80	8,69	13,55	0,41	170,1
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,33	4,46	32,94	201,7
	Соус молочный	30	1,12	1,93	4,42	40,03
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из с/ф	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	33,87	28,42	105,17
ПОЛДНИК						
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,7
	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,40	4,04	28,03	161,3
УЖИН						
	"Королевская" Ватрушка со сгущенным молоком	90	20,96	17,00	28,59	349,6
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		320	23,39	17,30	43,10	414,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	71,86	62,99	252,55	1849
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1945	71,86	62,99	252,55	1849
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1945	71,86	62,99	252,55	1849



Утверждаю
заведующий МАДОУ №1111
(должность)
Зиннатуллина Л.С. (ФИО)
1 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	4,68	5,30	29,24	182,96
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,79	21,14	189,94
	Какао с молоком	200	3,76	3,88	17,42	118,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,99	17,97	67,80	491,46
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	6,10	7,22	15,78	153,3
	Гуляш из отварного мяса	90	11,62	16,13	5,47	214,06
	Гречка рассыпчатая с маслом зеленый горошек консервированный	130	7,33	4,46	32,94	201,73
	Компот из с/ф	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Хлеб пшеничный 12 ч	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	34,34	28,47	98,09	775,02
ПОЛДНИК	печенье	30	3,94	6,19	39,32	218,98
	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,76
	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,92	9,39	44,04	279,74
УЖИН	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18,76	15,11	17,01	276,82
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		320	21,19	15,41	31,52	341,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	77,84	71,24	257,43	1951,2
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1890	77,84	71,24	257,43	1951,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1890	77,84	71,24	257,43	1951,2

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №111

(должность)

Зиннатуллина Л.С. (ФИО)

2 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углев	
День 2						
ЗАВТРАК						
	Каша жидкая геркулесовая	200	5,40	6,28	23,10	170,1
	Бутерброды с маслом	45	3,04	3,01	20,61	121,8
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	конфета	20	0,28	1,64	13,88	71,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	8,78	10,93	57,61	364,3
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,68	6,52	15,94	145,4
	Тефтели мясные	110	15,63	19,54	8,29	291,9
	Пюре картофельное	150	5,28	4,01	37,92	209,5
	кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4
	Кисель быстрого приготовления	200	0,00	0,00	3,90	15,9
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	29,62	30,49	83,90	744,1
ПОЛДНИК						
	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,76
	печенье	30	3,94	6,19	39,32	219
	снежок	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,72	8,69	50,14	298,7
УЖИН						
	Каша жидкая манная	200	4,70	5,22	22,74	156,3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,13	5,52	47,23	258,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	52,65	56,03	248,68	1713
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2045	52,65	56,03	248,68	1713
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2045	52,65	56,03	248,68	1713

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ № 111

 (должность)
 Зиннатуллина Л.С. (ФИО)

 3 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
	Бутерброды с маслом	45	2,94	3,49	19,89	122,88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,34	19,82	119,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	10,92	12,13	63,53	404,52
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,90	6,90	24,92	197,9
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	7	0,83	0,32	5,67	28,89
	Гуляш из отварного мяса	90	11,62	16,13	5,47	214,06
	Макаронные изделия отварные	100	4,57	3,30	27,91	159,44
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	30,33	27,21	107,82	785,31
ПОЛДНИК	булочка сахарная	55	5,84	4,68	41,60	233,34
	Чай с молоком	200	1,22	1,28	1,90	24,58
	снежок	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	9,76	8,46	54,30	336,92
УЖИН	плов с мясом	160	8,14	7,55	38,90	256,4
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	конфеты шоколадные	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		405	11,56	9,74	61,84	376,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1952	62,97	57,54	303,47	1967,07
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1952	62,97	57,54	303,47	1967,07
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1952	62,97	57,54	303,47	1967,07

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ
 №111

 (должность)
 Зиннатуллина Л.С.(ФИО)

 4 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углев	
День 4						
ЗАВТРАК	Каша жидкая сборная	200	5,92	7,02	28,96	202,38
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	15,16	59,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,10	11,25	64,77	394,94
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22
ОБЕД	Суп картофельный с крупой "Геркулес"	200	5,24	7,06	11,74	131,62
	Голубцы ленивые	140	13,36	17,15	15,33	284,77
	Соус молочный	30	1,12	1,93	4,42	40,03
	огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2
	Кисель из плодов или ягод свежих Брусника	200	0,14	0,10	20,78	82,76
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,47	26,57	67,51	607,46
ПОЛДНИК	пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	снежок	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,20	3,34	34,13	180,32
УЖИН	Картофель отварной	130	2,56	3,50	20,20	122,45
	сельдь с/с	40	7,00	0,80	0,00	35,2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		400	11,99	4,60	44,69	260,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	48,26	45,76	221,20	1485,2
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1905	48,26	45,76	221,20	1485,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1905	48,26	45,76	221,20	1485,2

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

(должность)

Синнатуллина Л.С.(ФИО)

5 день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност
			Белки	Жиры	Углев	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	5,82	5,88	27,36	185,22
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с вареньем	200	0,14	0,00	13,78	59,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,02	10,11	61,79	377,78
ЗАВТРАК 2	бананы	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Суп Свекольник со сметаной	200	6,32	7,30	19,18	168,28
	бефстроганов из печени	70	12,84	8,32	7,88	158,92
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	Компот из с/ф	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,05	19,45	108,45	725,99
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	печенье	30	3,94	6,19	39,32	218,98
	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	11,98	13,99	44,32	342,56
УЖИН	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,84	6,36	10,68	119,6
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,27	6,66	25,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	61,82	50,71	260,75	1800
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2005	61,82	50,71	260,75	1800
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2005	61,82	50,71	260,75	1800