



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	Фрукт	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
	помидор свежий	30				
	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
	йогурт	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