



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ "Дашенька"

Зиннатуллина Л.С.

День 4

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: дети от 3-7 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                    |                                 |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| <b>День 4</b>                      |                                 |             |                  |              |               |                         |
| ЗАВТРАК                            | Каша жидкая сборная             | 150         | 4,43             | 4,34         | 21,71         | 143,29                  |
|                                    | Бутерброды с маслом             | 35          | 2,36             | 2,34         | 16,03         | 94,72                   |
|                                    | Чай с лимоном                   | 150         | 0,09             | 0,00         | 11,37         | 44,59                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                 | <b>335</b>  | <b>6,88</b>      | <b>6,68</b>  | <b>49,11</b>  | <b>282,6</b>            |
| ЗАВТРАК 2                          | Сок                             | 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 крупой "Рис" | 150         | 4,68             | 5,40         | 15,02         | 127,71                  |
|                                    | Капуста тушеная с мясом         | 140/160     | 12,45            | 13,34        | 10,60         | 214,44                  |
|                                    | огурец свежий                   | 20,30       | 0,16             | 0,02         | 0,50          | 2,8                     |
|                                    | Кисель быстрого приготовления   | 150         | 0,00             | 0,00         | 2,93          | 11,92                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                  | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                 | <b>500</b>  | <b>20,45</b>     | <b>19,16</b> | <b>48,37</b>  | <b>442,31</b>           |
| ПОЛДНИК                            | Чай без сахара                  | 150         | 0,04             | 0,00         | 0,01          | 0,43                    |
|                                    | Йогурт                          | 100         | 3,00             | 3,20         | 4,70          | 60                      |
|                                    | пряники                         | 25          | 0,96             | 0,56         | 15,54         | 67,16                   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                 | <b>270</b>  | <b>4,00</b>      | <b>3,76</b>  | <b>20,25</b>  | <b>127,59</b>           |
| УЖИН                               | Рыба соленая (порциями)         | 20-30       | 4,20             | 4,50         | 0,00          | 57,3                    |
|                                    | Чай с сахаром                   | 150/200     | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0                       |
|                                    | Хлеб пшеничный                  | 25          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   |
|                                    | Картофель отварной              | 100/80      | 1,64             | 2,29         | 13,10         | 79,71                   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |                                 | <b>150</b>  | <b>9,00</b>      | <b>7,19</b>  | <b>32,42</b>  | <b>222,45</b>           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                 | <b>1355</b> | <b>40,83</b>     | <b>36,79</b> | <b>160,25</b> | <b>1117,17</b>          |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                 | <b>1355</b> | <b>40,83</b>     | <b>36,79</b> | <b>160,25</b> | <b>1117,17</b>          |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                 | <b>1355</b> | <b>40,83</b>     | <b>36,79</b> | <b>160,25</b> | <b>1117,17</b>          |