



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ

"Дашенька" 111

Зиннатуппина Л.С

День 3

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: дети от 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	150	3,71	3,98	17,86	121,74
	Бутерброды с сыром	45	4,91	6,59	15,85	142,46
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	15,68	106,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,00	14,06	49,39	370,9
ЗАВТРАК 2	Фрукты	60-100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	6,67	5,18	18,69	148,42
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,61	33,64
	Гуляш из отварного мяса	70	10,14	13,27	4,26	177,4
	Макаронные изделия отварные	120/150	3,66	2,64	22,33	127,55
	помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97
	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,10	26,80	105,84
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	25,19	21,81	100,27	684,26
ПОЛДНИК	булочка сахарная	50	5,30	4,25	37,81	212,12
	Чай с молоком	200	1,72	1,78	2,64	34,4
	Йогурт	100	3,00	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,02	9,23	45,15	306,52
УЖИН	плов с мясом	140	7,13	6,61	34,03	224,35
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	конфеты	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		325	9,74	8,70	52,13	323,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	57,35	54,20	256,74	1731,94
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1730	57,35	54,20	256,74	1731,94
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1730	57,35	54,20	256,74	1731,94