

СОГЛАСОВАНО

И.О. Заведующего МАДОУ

"Дашенька" 111

Черкасова Е.В.

21.06.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,34	19,82	119,32
	Бутерброды с маслом, с сыром	45	3,06	4,23	20,65	133,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	11,04	12,87	64,29	414,74
ЗАВТРАК 2	Биокефирт	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,70	2,50	10,80	79
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,86	7,52	24,92	207,24
	Гуляш из отварного мяса	80	12,84	17,06	4,71	224,12
	Макаронны отварные	100	5,04	3,77	22,56	144,61
	Компот из апельсина	200	0,04	0,00	15,14	57,62
	помидор свежий	20-30	0,18	0,06	1,26	5,97
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31,12	28,81	87,91	725
ПОЛДНИК	булочка сахарная	60	6,37	5,10	45,38	254,55
	Чай с молоком	200	1,72	1,78	2,64	34,4
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,89	7,08	55,52	326,95
УЖИН	Плов с мясом	100	14,85	16,04	39,64	362,45
	Чай	180	0,12	0,00	0,02	1,14
	Хлеб пшеничный	5	1,98	3,78	16,86	111,51
ИТОГО ЗА УЖИН		450	20,11	20,22	75,84	560,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	73,86	71,48	294,36	2106,23
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2015	73,86	71,48	294,36	2106,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2015	73,86	71,48	294,36	2106,23