



СОГЛАСОВАНО

И.И. Завердучьева М.И.Доу 111

Д.И. Дашенька

Черкасова Е.В.

23.06.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеница	200	4,60	5,28	24,94	165,32
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с вареньем	200	0,18	0,00	13,80	59,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	7,84	9,51	59,39	358,38
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	3,20	4,70	60
ОБЕД	Свекольник со сметаной	250	1,60	4,85	10,92	93,75
	Оладьи печеные из пшеницы	65	13,02	8,29	5,50	148,78
	Рис отварной	100	2,77	2,44	28,84	148,35
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из яблок	200	0,62	0,14	23,06	93
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	28,62	17,76	106,99	687,67
ПОЛДНИК	Чай	200	5,80	6,40	9,40	120
	Яйцо отварное	41	4,50	7,08	45,00	237
	Печенье	20	45,00			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,80	0,20	7,50	38
УЖИН	Макаронные отварные с маслом	340	11,10	13,68	61,84	408,26
	Конфета	90/100	4,64	5,36	21,18	151,02
	Чай	180	12,00	20,00	75,10	111,2
ИТОГО ЗА УЖИН		420	7,93	5,76	40,52	237,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	58,49	49,91	273,44	1751,9
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2045	58,49	49,91	273,44	1751,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2045	58,49	49,91	273,44	1751,9