

СОГЛАСОВАНО

Заседующий МАДОУ №111

Давыдова Л.С.

Гуляй-Удэ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белк	Жиры	Углевод		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	150/200	3,76	5,07	23,61	154,74	185.1а
	Бутерброды с сыром	35/45	4,91	6,59	15,85	142,46	3.а
	Какао с молоком	150/200	3,38	3,49	15,68	106,7	397.а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,05	15,15	55,14	403,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150/200	9,25	10,55	23,07	225,77	80.а
	Гуляш из отварного мяса	70	10,21	13,27	4,64	179,36	277.1а
	Гречка рассыпчатая с маслом	80/100	6,22	4,19	27,90	174,56	165.5 а
	зеленый горошек кон-ный	30/50	6,90	0,36	15,99	90,81	12
	Компот из с/ф	150/200	0,01	0,00	10,07	38,28	376.а
	Хлеб пшеничный	40/50	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	35,75	28,77	100,99	794,22	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41/41	5,21	4,72	0,29	64,37	213.а
	Чай с сахаром	150/200	0,04	0,00	7,50	28,86	392.1а
	Молоко пастеризованное 3,2	100	2,90	3,20	4,70	60	400
	Хлеб пшеничный 12 ч	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		311	9,73	8,12	22,15	195,95	
УЖИН	Запеканка из творога со сгущенным	60	12,32	9,41	11,08	176,62	237.а
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,43	391.1а
ИТОГО ЗА УЖИН		210	12,36	9,41	11,09	177,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	70,29	61,85	199,17	1618,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1646	70,29	61,85	199,17	1618,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1646	70,29	61,85	199,17	1618,1	