



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 111 "Дашенька"
Зайнатуллина Л.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 3 День
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,79	21,14	189,94
	Цикорий с молоком	200	3,38	3,50	16,00	107,92
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	14,87	17,59	60,96	460,18
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	120	0,48	0,00	19,18	76,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,48	0,00	19,18	76,2
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	12	0,09	0,01	0,58	2,56
	Макаронные изделия отварные	130	4,58	5,90	27,91	182,84
	помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,90	6,90	24,92	197,9
	Гуляш из отварного мяса	70	9,58	14,73	5,95	195,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	712	27,86	28,20	105,31	773,65
ПОЛДНИК	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
	Йогурт	120	3,60	3,84	5,64	72
	Чай с молоком	200	1,22	1,28	1,90	24,58
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,07	8,66	30,01	221,71
УЖИН	плов с мясом	160	7,16	10,62	31,12	248,94
	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	85,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	10,36	11,02	50,44	334,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2082	60,64	65,47	265,90	1866,4
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2082	60,64	65,47	265,90	1866,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2082	60,64	65,47	265,90	1866,4