



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 111 "Дашенька"

Синнатуллина Л.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7 День
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
ЗАВТРАК	Каша жидкая дружба рис и пшено	200	5,30	7,40	29,20	204,26
	Бутерброды с маслом	45	3,44	4,38	23,22	146,2
	Чай с вареньем	200	0,14	0,00	13,78	59,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	8,88	11,78	66,20	409,92
ЗАВТРАК 2	фрукты	100	1,20	0,30	11,25	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,20	0,30	11,25	57
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	7,12	9,10	21,40	196,9
	Рыба, запеченная с овощами (горбуша)	90	21,56	8,67	8,96	199,77
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	Кисель из плодов и ягод свежих облепиха	200	0,24	1,08	20,28	89,96
	кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	Соус томатный	30	0,58	1,87	3,36	33,05
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	38,15	24,59	121,24	848,34
ПОЛДНИК	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
	снежок	120	3,24	3,00	12,96	94,8
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,61	6,54	35,45	220,99
УЖИН	"Королевская Ватрушка"	90	16,14	13,67	20,62	269,77
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,06
ИТОГО ЗА УЖИН		290	16,26	13,67	20,64	270,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1985	70,10	56,88	254,78	1807,08
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1985	70,10	56,88	254,78	1807,08
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1985	70,10	56,88	254,78	1807,08



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 4 День
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
ЗАВТРАК	Каша жидкая сборная	200	1,92	1,76	9,80	62,66
	Бутерброды с маслом	45	3,44	4,38	23,22	146,2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	15,16	59,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	5,48	6,14	48,18	268,32
ЗАВТРАК 2	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	200	7,40	7,22	21,12	179,32
	Каша рассыпчатая "Перловая" с мясом и овощами	130	12,64	13,65	28,82	289,02
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	Кисель в брикете ягодный	200	0,00	0,00	4,34	17,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	24,39	21,42	79,68	599,82
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,06
	пряники	45	2,16	1,26	34,96	151,11
	Йогурт	130	3,90	4,16	6,11	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	6,18	5,42	41,09	230,17
УЖИН	Пирожок печенный с начинкой	90	6,38	6,05	44,52	260,98
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63
ИТОГО ЗА УЖИН		270	6,43	6,05	53,52	295,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	43,08	39,63	237,17	1464,42
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1870	43,08	39,63	237,17	1464,42
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1870	43,08	39,63	237,17	1464,42