



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 10 День
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша жидкая кукурузная	200	4,46	4,48	25,54	159,84
	Бутерброды с маслом	45	3,44	4,38	23,22	146,2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	7,96	8,86	58,76	344,52
ЗАВТРАК 2	фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	6,38	8,22	17,26	169,38
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	5,03	3,65	22,54	143,4
	зеленый горошек консервированный	40	9,20	0,48	21,32	121,08
	Компот из яблок	200	0,26	0,12	19,90	78,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	Соус томатный	30	0,58	1,87	3,36	33,05
	Котлеты мясные	80	6,90	4,20	6,49	91,53
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,30	19,04	115,02	743,54
ПОЛДНИК	Йогурт	120	3,60	3,84	5,64	72
	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,28
	Баранка	40	2,25	3,54	22,47	125,13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,89	7,38	28,11	197,41
УЖИН	Макароны отварные с сыром	140	10,35	9,84	26,88	237,08
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА УЖИН		380	13,57	10,24	56,20	361
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	60,32	46,12	272,79	1716,97
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2055	60,32	46,12	272,79	1716,97
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2055	60,32	46,12	272,79	1716,97