

СОГЛАСОВАНО

старший воспитатель

Дмитриева О.Л.

15 декабря 2021 год

Меню приготавливаемых блюд

Возраст

ная

категор

ия:

Дети 3-7 лет 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	150	3,43	4,44	18,16	125,92
	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	106,9
	Какао с молоком	150	1,67	1,67	10,59	62,94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7,41	10,05	44,25	295,76
ЗАВТРАК	снежок	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,70	2,50	10,80	79
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (Харчо)	200	4,70	5,82	15,76	134,4
	Гуляш из отварного мяса	90	6,46	12,87	4,71	161
	Каша рассыпчатая (Гречка)	90	4,55	8,44	20,32	175,7
	Компот из апельсинов	180	0,47	0,05	19,39	77,15
	Кукуруза консервированная	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18,67	27,52	75,51	616,31
ПОЛДНИ	Булочка с сыром	70	4,14	4,82	27,59	171,49
	Чай с сахаром	180	1,55	1,60	2,38	30,96
	яблоки	100	0,44	0,44	10,89	52,22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,13	6,86	40,86	254,67
УЖИН	Макароны отварные с сыром	100	8,87	8,43	23,04	203,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Чай без сахара	150	0,09	0,00	0,01	0,85
	печенье	30	0,96	0,84	24,33	102,63
ИТОГО ЗА УЖИН		310	12,29	9,57	61,87	370,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	47,20	56,50	233,29	1616,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1705	47,20	56,50	233,29	1616,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1705	47,20	56,50	233,29	1616,5