

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым



Белиман Ю.Н.

Категория : Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1неделя 1день							
ЗАВТРАК	ПАСТА СЫРНАЯ (1-Й ВАРИАНТ)	10	1	4	0.0	42	470
	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	130	2	3	15	86.0	ТТК 271
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	117
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	170	2	3	13	84	513 ТТК
	Итого за прием пищи:	350	8	10.0	48	313	
II ЗАВТРАК	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	160	0	0	18	74.0	537 ТТК
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0	0	9	40.0	118
Итого за прием пищи:		250	1	1	27	114.0	
ОБЕД	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1	2	3	35	124
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1	3.0	5	50	147
ОБЕД	БИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ГОВЯДИНЫ	50	9	9	7	143.0	ТТК
ОБЕД	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	2.0	3	9	70.0	202 ТТК
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
ОБЕД	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0.0	8	33	530 ТТК
Итого за прием пищи:		520	15	17	43	388	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	4	3	29	159	560
	КЕФИР	160	5	4.0	7	83	535
Итого за прием пищи:		220	8.0	7	36	241	
УЖИН	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1	4	3	49	27
	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8	7	1	101	407 ТТК
УЖИН	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	1	4	18.0	109	126 ТТК
УЖИН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
УЖИН	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
УЖИН	ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	160	0	0.0	6	24	503 ТТК
Итого за прием пищи:		400	13	15	39	340	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1740	44	49	193	1396	