

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 1-3 года

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Белиман Ю.Н.

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ							
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4	0.0	37	111
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9	11	7	100	308
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	10	50	117
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	30	503 ТТК
Итого за прием пищи:		355	10	15	25	217	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1	1	19	80	537 ТТК
II Завтрак	МАНДАРИН	90	1	0	7	34	118
II Завтрак	Итого за прием пищи:	270	1	1	26	115	
	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0	0.0	1	4	112
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1	3	12.0	83	131
Обед	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	11	10.0	30	253	375
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17	67	527 ТТК
Обед	Итого за прием пищи:	550	16	14	76	490	
Полдник	ВАФЛИ	20	1	1	16	71	607
Полдник	ЗЕФИР	20	0	0.0	16.0	65	ТТК
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5	9	95	534
Итого за прием пищи:		220	6.0	5	40	231	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1	4	2	44	56
Ужин	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОРБУШИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75	5.0	5	4	82	264 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2	5	12.0	101	434
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
Ужин	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	160	0	0.0	10	38	539 ТТК
Ужин	Итого за прием пищи:	405	10	14	39	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1800	43	49	206.0	1377	