

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2	4	25	146	100 ТТК
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	110	9	8	16	173	319 ТТК
	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	1	1.0	2	19	181
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3	3	13	89	513 ТТК
	Итого за прием пищи:	350	14.0	17	56	428	
II Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	538
	Итого за прием пищи:	150	1	0	15	72	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0	2	1	0.0	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	150	2	2	12	73.0	150
Обед	"ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	4	5	10	95	395 ТТК
Обед	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2	4	9	81	201
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
Обед	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2	3	17	102	525
Обед	Итого за прием пищи:	545	12	15	61	409	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	2	2.0	15	83	609
Полдник	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	97	535
Полдник	Итого за прием пищи:	200	7	7	23	181	
Ужин	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	30	2	2	2	29	ТТК
	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	4.0	6	2.0	75	249ТТК
Ужин	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2.0	4	11	86	196
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0	0.0	10.0	40	505 ТТК
Ужин	Итого за прием пищи:	420	11	11	42	312	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1665	44.0	49	196.0	1 402.0	