

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

9 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                      |                                                       |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| 2 НЕДЕЛЯ             |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| 9 ДЕНЬ               |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Завтрак              | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                    | 30        | 3.0              | 3       | 14          | 100                           | 97 ТТК      |
|                      | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ                          | 130       | 4                | 4       | 16          | 115                           | 273 ТТК     |
| Завтрак              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                            | 200       | 2                | 2       | 17          | 88                            | 512 ТТК     |
| Завтрак              |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 360       | 9                | 9.0     | 47          | 303                           |             |
| II Завтрак           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 180       | 1                | 0       | 18          | 83                            | 537         |
|                      |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 180       | 1                | 0       | 18          | 83                            |             |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ                    | 30        | 1                | 2       | 1           | 26                            | 42          |
|                      | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                | 150       | 1                | 3       | 7           | 58                            | 136         |
| Обед                 |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Обед                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ       | 70        | 10               | 10      | 6           | 158                           | 394         |
|                      | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ) | 110       | 2                | 4       | 23          | 96                            | 440         |
| Обед                 |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Обед                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20        | 2                | 0       | 10          | 47.0                          | 114         |
| Обед                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 20        | 1                | 0       | 7           | 35                            | 115         |
| Обед                 | КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ                            | 150       | 0                | 0       | 8           | 36.0                          | 530 ТТК     |
|                      |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 550       | 17               | 20      | 62          | 456.0                         |             |
| Полдник              |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Полдник              | ВАФЛИ                                                 | 20        | 1                | 1       | 16          | 71                            | 607         |
|                      | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 180       | 5                | 4       | 9           | 94.0                          | 534         |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 200       | 6                | 5       | 24.0        | 165                           |             |
| Ужин                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                      | 30        | 0                | 3       | 3           | 39                            | 19          |
|                      | ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ                           | 60        | 6                | 6       | 6           | 93.0                          | 347         |
| Ужин                 |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Ужин                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ                     | 110       | 3                | 3       | 18          | 107                           | 246 ТТК     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 10        | 1                | 0       | 5           | 24                            | 114         |
| Ужин                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 20        | 1                | 0       | 8.0         | 39                            | 115         |
| Ужин                 | НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ                                     | 170       | 0.0              | 0.0     | 7           | 29                            | 539 ТТК     |
|                      |                                                       |           |                  |         |             |                               |             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 400       | 11               | 12      | 46          | 331                           |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :      |                                                       | 1690      | 43               | 46      | 198         | 1338                          |             |