

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

10 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энерге-<br>ти-<br>ческая | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------|---------------------|
|                      |                                                       |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                          |                     |
| 2 НЕДЕЛЯ             |                                                       |              |                  |         |                 |                          |                     |
| 10 ДЕНЬ              |                                                       |              |                  |         |                 |                          |                     |
| Завтрак              | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                      | 5            | 0.0              | 4       | 0.0             | 37                       | 111                 |
|                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ТЫКВОЙ С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ | 110          | 7                | 6       | 27.0            | 194.0                    | 320 ТТК             |
| Завтрак              | КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ                                     | 20           | 1                | 1       | 1               | 13                       | 181                 |
| Завтрак              | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                        | 20           | 1                | 1       | 10              | 50                       | 117                 |
| Завтрак              | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й<br>ВАРИАНТ)                        | 200          | 2                | 2       | 11              | 64                       | 506 ТТК             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 355          | 10               | 13      | 49              | 358                      |                     |
| II Завтрак           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 160          | 1                | 0       | 18              | 79                       | 537 ТТК             |
|                      | ГРУША СВЕЖАЯ                                          | 90           | 0                | 0       | 9               | 42                       | 118                 |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 250          | 2                | 1       | 27.0            | 122                      |                     |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ<br>ПЕРЦЕМ     | 30           | 0                | 2       | 1               | 20                       | 33                  |
|                      | СУП С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ                           | 150          | 3                | 2.0     | 10              | 68                       | 159 ТТК             |
| Обед                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ<br>ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                  | 70           | 6.0              | 9       | 2               | 110                      | 372 ТТК             |
| Обед                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                        | 110          | 3                | 1       | 21              | 101                      | 297                 |
| Обед                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 2                | 0       | 10              | 47.0                     | 114                 |
| Обед                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 20           | 1                | 0       | 7               | 35                       | 115                 |
| Обед                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                        | 150          | 0.0              | 0.0     | 5               | 19                       | 527 ТТК             |
|                      | Итого за прием пищи:                                  | 550          | 14               | 13      | 56              | 399                      |                     |
| Полдник              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                         | 40           | 5                | 5       | 0               | 61                       | 309                 |
|                      | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>"СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ       | 160          | 4                | 4.0     | 17              | 126                      | 535 ТТК             |
| Итого за прием пищи: |                                                       | 200          | 9                | 9       | 18              | 188                      |                     |
| Ужин                 | Ужин<br>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                              | 30           | 0                | 2       | 2.0             | 24                       | 82                  |
|                      | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С<br>СОУСОМ СМЕТАННЫМ С<br>ТОМАТОМ    | 60           | 4                | 5       | 2.0             | 70                       | 377                 |
| Ужин                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                    | 110          | 1                | 3       | 14.0            | 86                       | 431                 |
| Ужин                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 2                | 0       | 10              | 47.0                     | 114                 |
| Ужин                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 20           | 1                | 0       | 8.0             | 39                       | 115                 |
| Ужин                 | КОМПОТ ИЗ ВИШНИ                                       | 180          | 0                | 0       | 17              | 71.0                     | 526 ТТК             |
|                      | Итого за прием пищи:                                  | 420          | 9                | 10      | 53              | 336                      |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :      |                                                       | 1775         | 44               | 45      | 203             | 1403                     |                     |