

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Категория : Дети 3-7 лет

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Белиман Ю.Н.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ							
Завтрак	ПАСТА СЫРНАЯ (1-И ВАРИАНТ)	20	3	7.0	0.0	84	470
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4	4.0	23	132	271 ТТК
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	117 ТТК
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	3	3	16	79	513 ТТК
Итого за прием пищи:		460	11	15	60	396	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0	0	19	79	537 ТТК
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0	0	10	44	118
Итого за прием пищи:		270	1	1	29	123.0	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	4	5	58	124
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1	3	6	56	147
Обед	БИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ГОВЯДИНЫ	70	13	12	10	200	ТТК
Обед	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2	2.0	30.0	148	248 ТТК
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Обед	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180	0	0	9.0	39	530 ТТК
Итого за прием пищи:		650	20	21	76	583	
Полдник	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	4	3	29	159	560
Полдник	КЕФИР	200	6	5.0	9.0	104	535
Итого за прием пищи:		260	9	8	38	262	
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.0	5	3	61.0	27
Ужин	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	10	9	1	121	407 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	2	4	21	128	126 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ (2-И ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	28	503 ТТК
Итого за прием пищи:		495	16	18.0	47.0	413	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2135	57	63.0	250	1777	