

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

3 день



Белиман Ю.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ,	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	6	24	166	97 ТТК
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	5	21	135	171 ТТК
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	11	64	506 ТТК
ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		450	10	12	55	365	
II Завтрак	БАНАН	100	2	1	21.0	96.0	118
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	4	7	80	534
II Завтрак							
Итого за прием пищи:		250	6	4	28	176	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	1	3	4	50.0	27 ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	4	14	103	155
Обед	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6.0	12	2	140	369
Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13.0	113.0	139
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Обед	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0.0	0.0	8	30	530 ТТК
Итого за прием пищи:		680	18	25	62.0	542	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	4	5	19.0	137	217
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	180	5	5	20	144	535 ТТК
Полдник							
Итого за прием пищи:		250	8	10	39	281	
Ужин	ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	1	0	2	10.0	113
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	170	6	7	38	262	308 ТТК
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	9	39	539 ТТК
Ужин							
Итого за прием пищи:		450	10.0	8	69	410	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2080	51	58	253	1773	