

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Белиман Ю.Н.

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ							
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	0	75	111
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	11.0	13	9	125	308
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	117 ТТК
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	30	503 ТТК
Завтрак							
Итого за прием пищи:		410	13	23	37	329	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	1	18	76	537 ТТК
	МАНДАРИН	100	1	0	8	38.0	118
II Завтрак							
Итого за прием пищи:		270	2	1	26	114	
Обед	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0	0	1	7.0	112
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1	4	14	100	131
Обед	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	170	13	11	34	287	375
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19	75	527 ТТК
Обед							
Итого за прием пищи:		650	18	16.0	91	579	
Полдник	ВАФЛИ	30	1	1.0	23	106	607
	ЗЕФИР	20	0	0.0	16.0	65	ТТК
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5.0	10	105	534
Полдник							
Итого за прием пищи:		250	7	6.0	49	277	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	1	6	4	74	56
Ужин	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОРБУШИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75	5.0	5	4	82	264 ТТК
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	6	14	119	434
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8	38	115
Ужин							
Ужин	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0	0.0	11	43	539 ТТК
Итого за прием пищи:		475	12.0	17	50	405	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2055	51	62	252	1703	