

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	150	12	12	22	236	319 ТТК
ЗАВТРАК	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40	1	1	2	26	181
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	3.0	2	12	81	514 ТТК
ЗАВТРАК	Итого за прием пищи:	440	20	20	80.0	576	
II Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	538
Итого за прием пищи:		150	1	0	15	72	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	1	3	2	0.0	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	180	3	2	15	88	150
Обед	"ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	4	5	10	95	395 ТТК
Обед	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3	5	11.0	96	201
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	170	0.0	0.0	19	327.0	ТТК
Обед	Итого за прием пищи:	655	13	14	76	704	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4	3	28	157	578
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6	5.0	8	108.0	535
Итого за прием пищи:		250	10	8	37	265	
Ужин	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	50	4	3.0	4	56	ТТК
	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5	7	2	88	249ТТК
Ужин	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2	5	13	101	196
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	8	32	505 ТТК
Ужин	Итого за прием пищи:	490	14	15	43	360	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1985	56	57.0	251.0	1977	