

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50 5.0		6	24	166	97 ТТК
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	4 4.0		23	144	268 ТТК
ЗАВТРАК	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0	0	13	55	530 ТТК
Итого за прием пищи:		430	10	10	59	365	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1 0.0		28	116	537 ТТК
II Завтрак	ГРУШИ СВЕЖИЕ	100	0	0	10 47.0		118
Итого за прием пищи:		270	1	0	38	163	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1	3	5	48	65
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2	3 10.0		71	151
Обед	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С	85	10	13	1	167	392 ТТК
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	1 29.0		137.0	297
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30 2.0		0 10.0		52	115
Обед	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	17 71.0		526 ТТК
Итого за прием пищи:		695	20	20	83	593	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	9	11	20	214	323 ТТК
Полдник	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4 4.0		17	126	535 ТТК
Итого за прием пищи:		260	13	15	37	340	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	1 5.0		4	63	52
Ужин	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	0	61	309
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4 6.0		15	131	139
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7 35.0		115
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ (1-Й	200	0 0.0		7	29	502 ТТК
Итого за прием пищи:		480	12	16	43	365	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2135	56	61	260	1827	