

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ДЖЕМ	15	0	0.0	11	43	ТТК
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА"	180	4	11	23	199	266
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	10	50	117
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	11	64	506 ТТК
Итого за прием пищи:		415	6	13	54	355	
II Завтрак	БАНАН	100	2	1	21.0	96.0	118
II Завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	4	7	80	534
Итого за прием пищи:		250	6	4	28	176	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1	3.0	4.0	48	54
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2	3.0	10	71	137
Обед	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	7	3	3	67	348 ТТК
Обед	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7	7	38	242	249 ТТК
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10	53	115
Обед	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0	0.0	9	37	539 ТТК
Итого за прием пищи:		710	19	17	83	564.0	
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3	5	25.0	156	583 ТТК
Полдник	КЕФИР	200	6	5.0	9.0	103	535
Итого за прием пищи:		250	8	10	34.0	259	
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДИСА	50	1	5.0	2	54	41
Ужин	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	10	9	1	126	407 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	6	14	119	434
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Ужин	ЧАЙ С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	15	60	502
Итого за прием пищи:		495	16	20	48	442	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1620	56	63	248	1795	