

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ							
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	3	5	23.0	152	170 ТТК
Завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3	3	14	97	508 ТТК
Итого за прием пищи:		450	10	13	82	482	
II Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	538
	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0	0	10	47.0	118
Итого за прием пищи:		250	1	1	25	119	
Обед	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	1	0	2	12.0	112
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	180	2	3	16	98	149
Обед	АЗУ	170	11	13	18	226	370
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	28	121	521 ТТК
Итого за прием пищи:		660	18	17	88	581	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	8	7	10	136	326
Полдник	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	97	535
	Итого за прием пищи:	260	13.0	12	18	233	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	2	3	34	120
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	13.0	4	169	307 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0	8	33	504 ТТК
Итого за прием пищи:		450	14	16	36	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2070	55	58	248	1 760.0	