

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым
Белиман Ю.Н.

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ							
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	6	24	166	97 ТТК
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5	6	22	160	273 ТТК
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	19	102	512 ТТК
Итого за прием пищи:		410	13	13	64	427	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	17	78	537
	Итого за прием пищи:		170	1	0	17	78
Обед	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	50	1	4	1	43	42
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2	3	9	70	136
Обед	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	10	10	6	158	394
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	130	3	5	27	113	440
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	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
	Итого за прием пищи:		660	20	23	88	834.0
Полдник	ВАФЛИ	30	1	1.0	23	106	607
Полдник	МАРМЕЛАД	20	0	2	13	70	ТТК
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5	10	104	534
Итого за прием пищи:		250	7	8	46	280	
Ужин	Ужин САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	5	4	64	19
	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	6	6	6	109	347
Ужин	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	3	3	21.0	127	246 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Ужин	НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ	200	0.0	0.0	9	34	539 ТТК
	Итого за прием пищи:		490	13.0	15.0	58	421
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1980	53	59	273	2040	