

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

10 день

Белиман Ю.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
2 НЕДЕЛЯ							
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	75	111	
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10	9	265	320 ТТК	
Завтрак	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40	1	1	25	181	
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	50	117	
Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	64	506 ТТК	
Завтрак	Итого за прием пищи:	420	14	20	478		
II Завтрак							
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	84	537 ТТК	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0	0	47.0	118	
II Завтрак	Итого за прием пищи:	270	2	1	131		
Обед							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	1	3	33	33	
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.0	2	81	159 ТТК	
Обед	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	6.0	9	110	372 ТТК	
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	1	137.0	297	
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	47	114	
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	52	115	
Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23	527 ТТК	
Обед	Итого за прием пищи:	680	17	15	484		
Полдник							
Полдник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	61	309	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2	3	125	609	
Полдник	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	180	5	5	143	535 ТТК	
Полдник	Итого за прием пищи:	250	12.0	12.0	329		
Ужин							
Ужин	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1	3	39	82	
Ужин	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	90	6.0	7	97	377	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1	3	102	431	
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	47.0	114	
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	39	115	
Ужин	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	71.0	526 ТТК	
Ужин	Итого за прием пищи:	490	11	13	395		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2110	55	61	1818		