



Утверждаю
Заведующий МДОУ "Детский сад "Солнышко"
г.Надыма"
Э.А.Куликов

МЕНЮ на 21.09.2021г.



Утверждаю
Заведующий МДОУ "Детский сад "Солнышко"
г.Надыма"
Э.А.Куликов

МЕНЮ на 21.09.2021г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ккал	ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ккал
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г					БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	
НЕДЕЛЯ 2	Возрастная категория: 1 года - 3 лет						НЕДЕЛЯ 2	Возрастная категория: 3 лет - 7 лет					
ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30,0	2,1	4,3	24,6	146,2	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30,0	2,1	4,3	24,6	146,2
	Яйца вареные	40,0	4,9	4,5	0,3	61,3		Суп молочный с крупой гречневой	180,0	3,0	4,5	13,8	97,7
	Суп молочный с крупой гречневой	120,0	2,0	3,0	9,2	71,8		Какао с молоком	200,0	2,5	3,3	16,0	103,6
	Какао с молоком	170,0	2,1	2,8	12,1	82,0		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410,0	7,6	12,1	54,4	347,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,0	11,1	14,6	46,2	361,3	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410,0	7,6	12,1	54,4	347,5
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	160,0	1,1	0,3	18,2	81,6	2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	200,0	1,4	0,4	22,8	102,0
	Фрукт(яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0		Фрукт(яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК		260,0	1,5	0,7	28,0	128,6	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК		300,0	1,8	0,8	32,6	149,0
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30,0	0,3	3,0	2,0	36,8	ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50,0	0,7	5,0	3,4	61,3
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,0	3,5	1,9	11,1	75,8		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180,0	5,2	3,3	15,2	105,4
	Говядина тушеная с капустой	150,0	8,0	9,3	16,3	180,7		Говядина тушеная с капустой	180,0	9,6	11,2	19,5	217,2
	Напиток из груш с лимоном	150,0	0,1	0,0	6,4	27,3		Напиток из груш с лимоном	200,0	0,1	0,0	8,5	36,3
	Хлеб "От Михальча"	10,0	0,9	0,1	9,8	43,5		Хлеб "От Михальча"	20,0	1,7	0,2	19,7	87,1
	Хлеб "Столичный"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4		Хлеб "Столичный"	30,0	1,8	0,4	12,0	59,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		510,0	14,0	14,5	53,6	403,5	ИТОГО ЗА ОБЕД		660,0	19,1	20,1	78,3	566,4
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	60,0	3,6	1,7	22,2	118,0	ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	60,0	3,6	1,7	22,2	118,0
	Мармелад	15,0	0,2	1,4	9,6	52,4		Мармелад	20,0	0,5	2,8	19,3	104,7
	Кефир	150,0	4,2	3,8	6,8	77,8		Кефир	180,0	5,0	4,5	8,1	93,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150,0	4,2	3,8	6,8	248,2	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180,0	5,0	4,5	8,1	316,1
УЖИН	Салат из редиса	40,0	0,4	4,0	1,2	43,3	УЖИН	Салат из редиса	50,0	0,5	5,0	1,5	54,1
	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	170,0	8,1	4,9	24,9	176,1		Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	200,0	10,1	6,4	29,3	198,3
	Напиток из малины	180,0	0,0	0,0	7,0	27,8		Напиток из малины	180,0	0,0	0,0	7,0	27,8
	Хлеб "От Михальча"	10,0	0,9	0,1	9,8	43,5		Хлеб "От Михальча"	20,0	1,7	0,2	19,7	87,1
	Хлеб "Столичный"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4		Хлеб "Столичный"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4
ИТОГО ЗА УЖИН		420,0	10,6	9,2	50,9	330,1	ИТОГО ЗА УЖИН		470,0	13,5	11,8	65,5	406,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,4	42,8	185,5	1471,7	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,0	49,3	238,9	1785,7