

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

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

МЕНЮ на 23.09.2021г.

МЕНЮ на 23.09.2021г.

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: 1года - 3 лет					НЕДЕЛЯ 2	Возрастная категория: 3 лет - 7 лет						
ДЕНЬ 9						ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30,0	3,0	3,4	14,2	99,5	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30,0	3,0	3,4	14,2	99,5
	Каша молочная кукурузная жидкая	150,0	2,5	3,8	18,3	117,4		Каша молочная кукурузная жидкая	180,0	3,0	4,6	30,0	150,8
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180,0	1,7	1,4	15,1	79,5		Кофейный напиток с молоком	200,0	1,9	1,5	16,8	88,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,0	7,2	8,6	47,6		296,4	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410,0	7,9	9,5
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	170,0	0,2	0,2	19,7	81,0	2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	200,0	0,2	0,2	23,2	95,3
ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК		170,0	0,2	0,2	19,7	81,0	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК		200,0	0,2	0,2	23,2	95,3
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30,0	0,8	2,2	0,7	26,1	ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом	50,0	1,2	3,7	1,3	43,4
	Свекольник со сметаной	150,0	1,3	2,7	7,2	58,2		Свекольник со сметаной	180,0	2,6	3,2	8,7	69,8
	Биточки из говядины	50,0	7,3	8,5	6,0	132,6		Биточки из говядины	70,0	10,2	11,9	8,4	185,6
	Каша перловая рассыпчатая	110,0	1,7	4,4	21,5	132,5		Каша перловая рассыпчатая	130,0	2,0	5,2	28,4	168,4
	Хлеб "От Михалыча"	20,0	1,7	0,2	19,7	87,1		Хлеб "От Михалыча"	30,0	2,6	0,3	29,5	130,6
	Хлеб "Столичный"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4		Хлеб "Столичный"	30,0	1,8	0,4	12,0	59,1
	Компот	150,0	0,2	0,1	8,4	36,7		Компот	180,0	0,3	0,1	10,0	44,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530,0	14,2	18,3	71,5		512,6	ИТОГО ЗА ОБЕД		670,0	20,7	24,8
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50,0	2,5	2,7	22,4	123,5	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50,0	2,5	2,7	22,4	123,5
	Молоко кипяченое	150,0	4,3	3,7	7,1	78,0		молоко кипяченое	200,0	5,7	4,9	9,4	103,8
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,0	6,8	6,4	29,5		201,5	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250,0	8,2	7,6
УЖИН	Горошек зеленый отварной	30,0	0,9	0,1	1,9	11,6	УЖИН	Горошек зеленый отварной	50,0	1,6	0,1	3,2	19,4
	Омлет с мясом	170,0	8,9	12,0	3,0	155,6		Омлет с мясом	200,0	13,7	16,3	5,6	197,1
	Хлеб "От Михалыча"	20,0	1,7	0,2	19,7	87,1		Хлеб "От Михалыча"	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
	Чай с сахаром	180,0	0,2	0,0	5,8	24,3		Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	5,8	24,3
	ИТОГО ЗА УЖИН		420,0	12,9	12,5	38,4		318,0	ИТОГО ЗА УЖИН		490,0	18,4	16,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,3	46,0	206,7	1409,5	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,4	58,9	256,6	1729,3