

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

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

МЕНЮ на 28.09.2021г.

МЕНЮ на 28.09.2021г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,	ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г					БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	
НЕДЕЛЯ 1	Возрастная категория: 1года - 3 лет						НЕДЕЛЯ 1	Возрастная категория: 3 лет - 7 лет					
ДЕНЬ 2							ДЕНЬ 2						
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
	Суп молочный с макаронными изделиями	130,0	2,1	2,5	12,5	80,9		Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	2,5	3,3	16,0	103,6
	Яйца вареные	20,0	2,5	2,2	0,1	30,7		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							
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350,0</b>	<b>8,8</b>	<b>11,8</b>	<b>49,3</b>	<b>339,8</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430,0</b>	<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>56,6</b>	<b>353,4</b>
2-ОЙ ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150,0	0,5	0,2	12,8	54,5	2-ОЙ ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	180,0	0,5	0,2	17,1	72,8
	Фрукт (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0		Фрукт (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>250,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>22,6</b>	<b>101,5</b>	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>280,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,9</b>	<b>119,8</b>
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой	30,0	0,6	1,5	2,0	23,5	ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой	50,0	1,0	2,4	3,1	39,1
	Рассольник домашний со сметаной	150,0	1,2	2,5	7,9	59,5		Рассольник домашний со сметаной	180,0	1,4	3,0	9,5	71,4
	Котлеты из говядины	50,0	7,1	7,8	6,2	122,8		Котлеты из говядины	70,0	9,9	10,9	8,6	171,9
	Капуста тушеная	110,0	2,6	4,1	11,3	95,4		Капуста тушеная	130,0	3,2	4,9	13,5	112,7
	Хлеб "Пшеничный в/с"	10,0	0,9	0,1	9,8	43,5		Хлеб "Пшеничный в/с"	20,0	1,7	0,2	19,7	87,1
	Хлеб "Мультиплюс"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4		Хлеб "Мультиплюс"	30,0	1,8	0,4	12,0	59,1
	Кисель вишневый	180,0	0,2	0,0	12,9	53,6		Кисель витаминизированный фруктовый	170,0	0,0	0,0	19,3	327,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550,0</b>	<b>13,8</b>	<b>16,2</b>	<b>58,1</b>	<b>437,7</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650,0</b>	<b>19,0</b>	<b>21,8</b>	<b>85,7</b>	<b>868,3</b>
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с джемом	80,0	5,1	6,6	13,5	133,8	ПОЛДНИК	Запеканка из творога с вареньем	95,0	6,6	8,5	17,4	172,6
	Ряженка	150,0	4,4	3,8	6,3	81,0		Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2
	Зефир	20,0	3,0	4,0	14,0	103,2		Зефир	20,0	3,0	4,0	14,0	103,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250,0</b>	<b>12,5</b>	<b>14,4</b>	<b>33,8</b>	<b>318,0</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>295,0</b>	<b>14,8</b>	<b>17,0</b>	<b>39,0</b>	<b>373,0</b>
УЖИН	Огурцы натуральные свежие	40,0	0,3	0,0	1,0	5,6	УЖИН	Огурцы натуральные свежие	50,0	0,4	0,1	1,3	7,0
	Язык отварной	30,0	6,0	5,3	0,5	73,6		Язык отварной	30,0	8,4	7,4	0,7	103,0
	Овощи с молочном соусе	110,0	1,8	4,8	10,8	96,6		Овощи с молочном соусе	130,0	2,1	5,7	13,7	118,0
	Хлеб "Пшеничный в/с"	10,0	0,9	0,1	9,8	43,5		Хлеб "Пшеничный в/с"	10,0	0,9	0,1	9,8	43,5
	Хлеб "Мультиплюс"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4		Хлеб "Мультиплюс"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4
	Чай с лимоном	180,0	0,3	0,0	7,0	30,3		Чай с лимоном	200,0	0,3	0,0	6,0	26,6
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>390,0</b>	<b>10,5</b>	<b>10,4</b>	<b>37,1</b>	<b>289,0</b>	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>440,0</b>	<b>13,3</b>	<b>13,5</b>	<b>39,5</b>	<b>337,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,5</b>	<b>53,4</b>	<b>200,9</b>	<b>1486,0</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,1</b>	<b>63,8</b>	<b>247,7</b>	<b>2052,0</b>