

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



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



МЕНЮ на 19.10.2021г.

МЕНЮ на 19.10.2021г.

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							ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (пром.произв)	40,0	0,8	3,6	3,1	47,6	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (пром.произв)	50,0	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	100,0	5,7	9,5	2,3	109,8		Омлет натуральный	120,0	6,8	11,8	2,8	131,7
	Батон нарезной	30,0	1,3	0,9	15,4	75,1		Батон нарезной	30,0	1,3	0,9	15,5	75,2
	Чай с молоком	180,0	1,1	1,0	7,9	44,1		Чай с молоком	200,0	1,2	1,1	8,0	46,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350,0</b>	<b>8,9</b>	<b>15,0</b>	<b>28,7</b>	<b>276,6</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400,0</b>	<b>10,3</b>	<b>18,3</b>	<b>30,2</b>	<b>313,2</b>
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
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>260,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,7</b>	<b>28,0</b>	<b>128,6</b>	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>300,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>32,6</b>	<b>149,0</b>
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 яблок и брусники	150,0	0,1	0,0	6,4	27,3		Напиток из яблок и брусники	200,0	0,1	0,0	8,5	36,3
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510,0</b>	<b>14,0</b>	<b>14,5</b>	<b>53,6</b>	<b>403,5</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660,0</b>	<b>19,1</b>	<b>20,1</b>	<b>78,3</b>	<b>566,4</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>150,0</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>248,2</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>180,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>316,1</b>
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 "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"	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>420,0</b>	<b>10,6</b>	<b>9,2</b>	<b>50,9</b>	<b>330,1</b>	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470,0</b>	<b>13,5</b>	<b>11,8</b>	<b>65,5</b>	<b>406,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,2</b>	<b>43,2</b>	<b>168,0</b>	<b>1387,0</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,7</b>	<b>55,5</b>	<b>214,7</b>	<b>1751,4</b>