

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



**МЕНЮ на 20.10.2021г.**

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



**МЕНЮ на 20.10.2021г.**

| 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: 1года - 3 лет            |              |                  |             |              |                               | НЕДЕЛЯ 2                     | Возрастная категория: 3 лет - 7 лет            |              |                  |             |              |                               |
| ДЕНЬ 8                       |  |              |                  |             |              |                               | ДЕНЬ 8                       |  |              |                  |             |              |                               |
| ЗАВТРАК                      | Яйца вареные                                   | 40,0         | 4,9              | 4,5         | 0,3          | 61,3                          | ЗАВТРАК                      | Бутерброды с маслом                            | 30,0         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                         |
|                              | Суп молочный с крупой гречневой                | 120,0        | 2,0              | 3,0         | 9,2          | 71,8                          |                              | Суп молочный с крупой гречневой                | 180,0        | 3,0              | 4,5         | 13,8         | 97,7                          |
|                              | Бутерброды с маслом                            | 30,0         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                         |                              | 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>360,0</b> | <b>11,1</b>      | <b>14,6</b> | <b>46,2</b>  | <b>361,3</b>                  | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |  | <b>410,0</b> | <b>7,6</b>       | <b>12,1</b> | <b>54,4</b>  | <b>347,5</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(апельсин)                                | 100,0        | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          |                              | Фрукт(апельсин)                                | 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                         | Помидоры натуральные свежие                    | 30,0         | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           | ОБЕД                         | Помидоры натуральные свежие                    | 50,0         | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |
|                              | Суп картофельный гороховый                     | 150,0        | 1,4              | 2,6         | 9,1          | 64,8                          |                              | Суп картофельный гороховый                     | 180,0        | 2,2              | 3,5         | 12,2         | 80,1                          |
|                              | Котлеты из говядины                            | 50,0         | 5,6              | 5,3         | 6,4          | 95,7                          |                              | Котлеты из говядины                            | 70,0         | 7,8              | 7,4         | 9,0          | 134,0                         |
|                              | Макаронные изделия отварные                    | 110,0        | 2,7              | 0,5         | 21,3         | 100,5                         |                              | Макаронные изделия отварные                    | 150,0        | 3,7              | 0,7         | 28,9         | 136,4                         |
|                              | Кисель из кураги                               | 180,0        | 0,0              | 0,0         | 10,7         | 42,7                          |                              | Кисель витаминизированный фруктовый            | 170,0        | 0,0              | 0,0         | 19,3         | 327,0                         |
|                              | Хлеб "Пшеничный в/с"                           | 20,0         | 1,7              | 0,2         | 19,7         | 87,1                          |                              | 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>560,0</b> | <b>12,9</b>      | <b>8,9</b>  | <b>76,3</b>  | <b>437,4</b>                  | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         |  | <b>670,0</b> | <b>17,8</b>      | <b>12,3</b> | <b>103,0</b> | <b>835,7</b>                  |
| ПОЛДНИК                      | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 80,0         | 5,0              | 8,5         | 8,5          | 133,5                         | ПОЛДНИК                      | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 100,0        | 8,6              | 12,7        | 10,6         | 190,8                         |
|                              | 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         | 0,2              | 0,0         | 16,0         | 65,2                          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>      |  | <b>230,0</b> | <b>9,4</b>       | <b>12,3</b> | <b>14,8</b>  | <b>214,5</b>                  | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>      |  | <b>300,0</b> | <b>14,0</b>      | <b>17,2</b> | <b>34,2</b>  | <b>353,2</b>                  |
| УЖИН                         | Огурцы натуральнын соленые                     | 30,0         | 0,2              | 0,0         | 0,5          | 3,9                           | УЖИН                         | Огурцы натуральные соленые                     | 50,0         | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |
|                              | Рыба запеченная с картофелем по русски         | 180,0        | 5,2              | 10,2        | 11,8         | 159,5                         |                              | Рыба запеченная с картофелем по русски         | 210,0        | 9,3              | 15,7        | 14,8         | 217,3                         |
|                              | Чай с лимоном                                  | 180,0        | 0,3              | 0,0         | 7,0          | 30,2                          |                              | Чай с лимоном                                  | 200,0        | 0,3              | 0,0         | 6,0          | 26,6                          |
|                              | 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>7,8</b>       | <b>10,5</b> | <b>37,1</b>  | <b>276,5</b>                  | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>         |  | <b>500,0</b> | <b>12,9</b>      | <b>16,2</b> | <b>49,4</b>  | <b>376,9</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>         |  |              | <b>42,1</b>      | <b>46,9</b> | <b>197,0</b> | <b>1391,2</b>                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>         |  |              | <b>53,2</b>      | <b>58,4</b> | <b>267,9</b> | <b>2033,1</b>                 |