



Утверждаю: Заведующий МКДОУ д/с323

О.И. Каличенко

Приложение к меню МКДОУ №323. Блюда на замену

Блюда для завтрака:	название блюда	вес блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры	
1	Пудинг из творога с яблоком	150		10	11	38	365	235
2	Плов с фруктами	200		4,4	3,7	44	278	210
3	Омлет с морковью	77		5,9	6,3	2,3	90	273
4	Омлет с картофелем	85		6	11	6	150	218
Первые блюда:								
1	Бульон куриный с гренками	180		4	4	0,16	56,7	87
2	Суп крестьянский	180		2	5	8	79	77
3	Суп гречневый	180		1,6	1,9	9,6	62,9	115
4	Суп кудрявый	200		9,2	12,5	23,4	165	21
5	Суп Харчо	200		2	4,7	15,5	95,5	15
6								
Вторые блюда:								
1	Птица тушенная с овощами	180		14,5	13	14,6	209	302
2	Котлеты мясные	45		11,5	11	2,7	156,3	277
3	Голубцы ленивые	80		7,6	7	6,2	79	298
4	Печеночные оладьи	80		13,5	4,2	11,3	137,6	357
5	Зразы с яйцом	80		11,7	4,7	4,3	113,6	99
6	Азу с мясом	80		7	7,6	1,8	102,7	325
7	Макаронные изделия с сыром	130		7,8	7,2	6,6	171,6	264
8	Биточки рыбные (Горбуша)	75		15,4	2,4	12,4	133	309
9	Пюре из гороха с маслом	150		11,2	1,65	36,7	158	389
10	Рыба запеченная в омлете	80		10	3,7	6,1	99,2	300
11	Рыба тушенная в молоке	80		11,04	0,9	2,3	62,4	297
12	Рыба тушенная в сметане	80		6,88	2,1	2,1	55,6	298

Гарнир:

1	Картофель отварной с маслом	150	5,6	7,9	34,8	160,5	208
2	Свекла тушенная	100	3	3,9	16,9	115,8	59

Салаты:

1	Салат из свеклы с сыром	80	2,4	6,7	5,6	92,8	32
2	Салат из томатов с луком	40	0,6	2,6	1,4	31,5	28
3	Салат из огурцов с луком	80	0,5	3,7	1,2	41	57
4	Салат Степной	80	0,9	2,7	4,3	44,9	25
5	Салат из моркови с кукурузой	80	7,2	4,8	4,6	68,8	25
6	Салат из моркови с курагой	80	1,04	4,8	8	80,8	23

Напитки:

1	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	487
2	Компот из апельсинов и лимона	200	0,24	0,24	57	104	242
3	Кисель из облепихи	200	0,2	0,2	22	90	479
4	Компот из смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	518
5	Компот из клюквы	200	0,2	0	17,6	70	195
6	Компот из яблок с черной смородины		0,16	0	0	37,5	190

Выпечка:

1	Ватрушка с творогом	60	9	4,5	23	101	531
2	Ватрушка с джемом	60	9,5	4,9	29,3	200,6	458
3	Гренки с яйцом	100	9,4	14,4	27,6	278,3	139
4	Гренки из пшеничного хлеба	100	9,7	1,1	44	213,8	143