


Меню 2

Утверждаю:	Дата : _____	Согласовано:
	Детский сад № _____ Центрального района Волгограда	<i>Зав. Салаухова</i> <i>Салаухова</i>

Прием пищи, наименование блюда	Ясли				Сад				24 часа					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества		
Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак															
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150				200				200						
БАТОН	40				50				50						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(морковь отварная)	30				0				0						
Итого за прием пищи:	350	15,8	13,3	36,2	374,2	400	24,7	25,3	37,9	485,2	400	24,7	25,3	37,9	485,2

2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200						
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				50						
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/30				140/30						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				20				20						
Итого за прием пищи:	510	13,1	14,5	66	455,7	650	20,6	17,7	84,9	590,8	650	20,6	17,7	84,9	590,8

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/60				150/60				150/60						
КАКАО С МОЛОКОМ	180				200				200						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40				40						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				20				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
Итого за прием пищи:	400	17,8	17,1	64,7	456,3	470	30,5	24,5	77,0	668,0	700	32,9	27,4	69,1	832,5

2 Ужин																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180											
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	92,5							
Всего за день:					47,5	45,7	205,9	1407,4					76,6	68,3	218,8	1 835,2	84,1	75,6	257,9	2 092,2