



Меню 3																
Утверждаю:		Дата :				Согласовано:										
		Детский сад № _____ Центрального района Волгограда				 <i>Заведующий Садоводств</i> <i>Садикова ВВ</i>										
		Ясли												Сад		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10							
БАТОН	20				20				20							
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1				1							
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				200							
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50				50							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10				180/10							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150				150							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				20				20							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				40							
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60				60							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30				70/30							
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130				130							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180				180							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60				60							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50				0							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0				50							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0				200							
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4	
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:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,9	