

Меню 4

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:



Детский сад № Центрального района Волгограда



Если

24 часа

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180				180						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7						
БАТОН	50				0				0						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				40/5/15				40/5/15						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200						
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	637	12,7	13,7	63,6	440,5	637	12,7	13,7	63,6	440,5
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(Томаты соленные)	30				60				60						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				0				0						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180				180						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20						
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6
Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50				70				70						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				130						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				0						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0				180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50				45						
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50				50				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	500	22,1	18,8	94,5	641,0	692	21,9	19,8	121,1	756
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0	0	0	0	0	0	0	0	180	5,1	4,4	7,0	9,2	9,2	9,2
Всего за день:		41,3	36,9	238,8	1432,9		60,5	53,9	277,0	1 866,5		65,4	59,3	310,6	2 074