

Меню 3																		
Утверждаю:			Дата:			Согласовано:												
			Детский сад № 97 Центрального района Волгограда															
			Ясли			Сад						24 часа						
Прием пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				
			г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	20						40						40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						20						20					
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, ШНИЦЕЛЫ 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	92,2	
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,4			