

Меню 7

Утверждаю: 		Дата: <u>15.07.2019</u>		Согласовано: 	
Детский сад № 97 Центрального района Волгограда					
Ясли		Сад			
24 часа					
Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10
БАТОН	30				30
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0				50
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316 430 18,7 24,3 32,0 426,9 430 18,7 24,3 32,0 426,9
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				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				50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15				180/25
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20				150/30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35				40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4 655 25,1 15,8 85,4 606,2 655 25,1 15,8 85,4 606,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				150
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				0
кондитерские изделия (печенье)	0				50
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				200
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1 530 22,7 22,7 92,5 677,9 730 23,2 24,9 120,2 823,6
2 Ужин					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				180
Итого за прием пищи:	0				180 5,1 4,4 7,0 92,5
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6 67,5 63,0 229,5 1 794,4 73,1 69,6 264,2 2 032,6