

Меню 13

Утверждаю:		Дата : 04		Согласовано:												
Детский сад № 97 Центрального района Волгограда																
Ясли		Сад		24 часа												
Притом пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал												
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160				180				180							
БАТОН	50				0				0							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0				30/5/20				30/5/20							
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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 (Огурцы соленные)	30				50				50							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180							
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120				130				130							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50				50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30							
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70				70							
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	0				150				150							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50				50							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0				200							
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	700	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180							
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	92,7			
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3	1 976,7	