

Меню 15

Утверждаю:		Дата:		Согласовано:	
		Детский сад № 97			
		Центрального района Волгограда			
Ясли		Сад		24 часа	
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
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150		180		180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		200		200
БАТОН	45		40		40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5		10		10
Итого за прием пищи:	350	11,3 8,7 47 313,4	430	13,7 11,4 52,8 369,6	430 13,7 11,4 52,8 369,6
2 Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200		200		200
Итого за прием пищи:	200	0,8 0,8 19,0 91,2	200	0,8 0,8 19,0 91,2	200 0,8 0,8 19,0 91,2
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		50		50
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150		180		180
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130		150		150
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150		180		180
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20		50		50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20		20
Итого за прием пищи:	500	16,2 20,7 88,5 564,8	630	37,0 38,1 98,2 887,2	630 37,0 38,1 98,2 887,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50		70		70
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110		150		150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		180/10/7		180/10/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		30		35
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50		0		50
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0		0		200
Итого за прием пищи:	427	14 15,9 72,7 500,86	447	16,9 21,3 51,0 481,8	702 24,3 26,8 98,7 751,9
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:		42,3 46,1 227,2 1 470,3		68,4 71,6 221,0 1 829,8	80,9 81,5 275,7 2 192,4