

Меню 16															
Утверждаю: 					Дата: <u>16.07.2016</u> Детский сад № <u>97</u> Центрального района Волгограда					Согласовано: 					
Прим. пищи, наименование блюда					Ясли					Сад					
					Пищевые вещества					Пищевые вещества					
					Масса порции					Масса порции					
					Белки, г					Белки, г					
					Жиры, г					Жиры, г					
					Углеводы, г					Углеводы, г					
					Энергетическая ценность, ккал					Энергетическая ценность, ккал					
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200				200						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20				30/5/20						
БАТОН	40				20				20						
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5	525,6
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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы соленные)	30				50				50						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150				150						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0				0						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0				30				0						
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	455,6
Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70				70						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				40						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	681,9
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:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	1 846,8