



Утверждаю:		Меню 8										Согласовано:					
		Дата: 12 марта		Детский сад № 38 Центрального района Волгограда													
Прием пищи, наименование блюда		Ясли				Сад				МОУ				24 часа			
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180					180						
КАКАО С МОЛОКОМ	150					180					180						
БАТОН	20					20					20						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1					1						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,3</b>	<b>364,9</b>	<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>	<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30					50					50						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/5					180/5						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					150					150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					0					0						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>23,6</b>	<b>21,7</b>	<b>55,2</b>	<b>519,7</b>	<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>	<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>		
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>																	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					50					50						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>12,6</b>	<b>74,2</b>	<b>467,2</b>	<b>510</b>	<b>23,6</b>	<b>20,4</b>	<b>114,9</b>	<b>761,3</b>	<b>710</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>124,7</b>	<b>800,7</b>		
<b>2 Ужин</b>																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>					<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,8</b>	<b>194,7</b>	<b>1443</b>		<b>66,2</b>	<b>59,3</b>	<b>242,2</b>	<b>1 806,4</b>		<b>71,4</b>	<b>63,7</b>	<b>259,0</b>	<b>1 938,3</b>		