

Меню 14

	Утверждаю:	Дата: 20 марта	Согласовано:
		Детский сад № 328 Центрального района Волгограда	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа				Энергетическая ценность, ккал
		Пищевые вещества			Углеводы, г			Пищевые вещества			Углеводы, г			Пищевые вещества			Углеводы, г	
		Белки, г	Жиры, г					Белки, г	Жиры, г					Белки, г	Жиры, г			

Завтрак																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50								
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10								
БАТОН	40					20					20								
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7				

2 Завтрак																			
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	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(Томаты соленые)	30					50					50								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30					140/50								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180								
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20								
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3				

Уютный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																			
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (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					30					30								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0					0					50								
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6				

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:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5				