


Меню 18

Утверждаю:  Дата: Согласовано:
 Детский сад № Центрального района Волгограда

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

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5						180/5			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						190/10			
БАТОН	40					25						25			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10						10			
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2	337,0

2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180					200						200			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200						200			
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50						60			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					180						180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150						150			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30						30			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						20			
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30						70/30			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150						150			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7						180/10/7			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					20						20			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0						50			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0						200			
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6	702,

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180			
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0	2 163