

Меню 3

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 18 Центрального
района Волгограда

Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Масса
порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Масса
порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	20					20					20				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1					1				
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7

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	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/10					180/10				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20				
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60					60				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					70/30					70/30				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					130					130				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					60					60				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					50				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					0				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,4
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,8