

Меню 16																
Утверждаю:		Дата : 21.09.15				Согласовано:										
		Детский сад № 224														
		Центрального района														
		Волгограда														
		Ясли				Сад				24 часа						
Прием пищи, наименование блюда		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	
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	