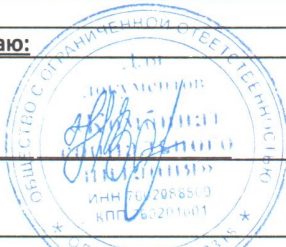


Меню 20											
Утверждаю:		Дата :				Согласовано:					
		Детский сад № 47 Центрального района Волгограда									
		Сад									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180				180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				200						
БАТОН	50				50						
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200						
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180				180						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				70						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150				150						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30						
Итого за прием пищи:	700	22,4	29,9	96,4	762,3	700	22,4	29,9	96,4	762,3	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(томаты соленные)	50				50						
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	140/50				140/50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				200						
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	713,3	
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				180						
Итого за прием пищи:	0				180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 106,8	