

Меню 1

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 188

Центрального района

Волгограда

Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160					180					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10					30/10				
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200				
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	83,4

Обед

Икра кабачковая консервированная	30					0						0				
Салат из белокочанной капусты	0					50						50				
Суп с макаронными изделиями на бульоне	150					180						180				
Жаркое по-домашнему	150					150						150				
Компот из сушеных фруктов	150					180						180				
Хлеб пеклеванный	20					50						50				
Хлеб пшеничный	20					40						20				
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,4	

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

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					50					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8

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:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,2