

Меню 19

Утверждаю:

Дата: « 24 » апреля

Согласовано

Детский сад № 37 Центрального района Волгограда

Заведующий МОУ Детским садом № 37

П.А.Трапезникова

Ясли

Сад

24 часа

Примечание, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200					200				
БАТОН	40				30					30				
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8 484,8

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				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				50					50				
Итого за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4 599,9

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

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120				150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0					50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				0					200				
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	480	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	127,0 890,9

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:		50,5	43,8	188,5	1 402,8		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8 2 151,5