

Меню 1

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:



Детский сад №
Центрального района
Волгограда



Прием пищи, наименование блюда		Ясли					Сад									
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	