

Меню 3

Утверждаю:		Дата :				Согласовано:				
		Детский сад № Центрального района Волгограда				Зав. М.О.З. <i>Р.С.</i> (Е.Н. Коммиссаров)				
Ясли		Сад								
Принимать, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10				
БАТОН	20					20				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1				
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7
2 Завтрак										
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180					200				
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/10				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3, 5					180/10/7				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				
ХЛЕБ ППЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)										
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					70/30				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					130				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				
ХЛЕБ ППЕНИЧНЫЙ	30					60				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50				
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3