

Меню 2

Утверждаю:

Дата :

Согласовано:

Детский сад №71 Центрального
района Волгограда

Заведующий МОУ Детский сад № 71
Переходова М.Н

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порци
и

Пищевые вещества
Белки,
г

Жиры,
г

Углев
оды, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

Масса
порци
и

Пищевые вещества
Белк
и, г

Жиры,
г

Углев
оды, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					190/10				
БАТОН	25					25				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					10				
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0

2 Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					200				
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					40				
кондитерские изделия(печенье)	20					0				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200				
Итого за прием пищи:	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5