

## Меню 13

Утверждаю:



Дата: 26.11.13  
Детский сад № 105 Центрального района Волгограда

Согласовано:



	Ясли				Сад				24 часа			
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
	Белки, г	Жиры, г			Белки, г	Жиры, г			Белки, г	Жиры, г		

## Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160				180				180						
БАТОН	50				0				0						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0				30/5/20				30/5/20						
Итого за прием пиши:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7

## 2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				200				200						
Итого за прием пиши:	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(Огурцы соленые)	30				50				50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120				130				130						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30						
Итого за прием пиши:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70				70						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120				150				150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНОМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50				50						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0				200						
Итого за прием пиши:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	706,1

## 2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пиши:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3	1 976,4