

Меню 20

Утверждаю:

Дата:

05.12.2015

Согласовано:

Детский сад № 70 Центрального района Волгограда

Заведующий
В.И.Исайченко

Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса порция

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Масса порция

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Масса порция

Пищевые вещества
Белки, Жиры, Углево-
ды, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200				
БАТОН	40					50					50				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	44

2 Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	9

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30				
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	81

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

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	40					50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					140/50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	71

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	9
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 10