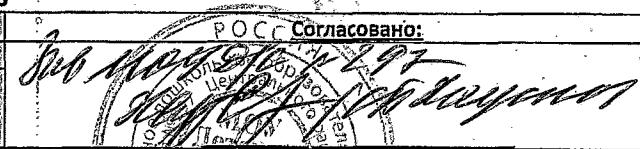


Меню 3



Дата: 10.12.2015
Детский сад № 11 Центрального района Волгограда



Согласовано:

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

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|---|------|--------|-----|------|-----|--------|-------|-------|
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | 180 | | | | 180 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | 190/10 | | | | 190/10 | | |
| БАТОН | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | |
| ЯЧИНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное) | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,2 | 9 | 47,2 | 323,4 | 445 | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | 445 |
| | | | | | | | | | | | 351,7 |

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 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 200 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------|------|------|----------|-----|------|------|----------|-------|-----|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | 50 | | | | 50 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | 180/10 | | | | 180/10 | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печенье) | 150 | | | | 150 | | | | 150 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/73,5 | | | | 180/10/7 | | | | 180/10/7 | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | 40 | | | | 40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,6 | 12,1 | 58,5 | 426,7 | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 487,1 | 647 |

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

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|------|------|--------|-----|------|------|-------|-------|-----|
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 40 | | | | 60 | | | | 60 | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 50/30 | | | | 70/30 | | | | 70/30 | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | | | | 130 | | | | 130 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | 180 | | | | 180 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | 60 | | | | 60 | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 0 | | | | 50 | | | | 0 | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 0 | | | | 0 | | | | 50 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 0 | | | | 0 | | | | 200 | | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,3 | 17,8 | 82,6 | 547,76 | 580 | 28,5 | 26,6 | 130,6 | 892,5 | 780 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----|------|-----|------|--|------|------|-------|--------|-----|------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0 | | | | 0 | | | | 180 | | | |
| Итого за прием пищи: | 0 | | | | 0 | | | | 180 | 5,1 | 4,4 | |
| Всего за день: | | 44 | 39,1 | 206 | 1402 | | 69,3 | 49,1 | 274,1 | 1815,3 | | 36,4 |

92,5

1 037,4

1129,9