Меню 8

Утверждаю:

Дата : _____

Детский сад № Центрального района Волгограда

Согласовано:

Прием пищи, наименование блюда	Ясли					Сад					24 часа				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
БАТОН	50					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	**365**	**11,2**	**6,4**	**59,5**	**340,7**	**417**	**12,1**	**8,1**	**56,8**	**348,0**	**417**	**12,1**	**8,1**	**56,8**	**348,0**
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**	**91,2**
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50					140/50				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50					50				
Итого за прием пищи:	**540**	**15,3**	**12,9**	**69,2**	**463**	**720**	**23,4**	**16,0**	**90,6**	**612,4**	**720**	**23,4**	**16,0**	**90,6**	**612,4**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50					150/60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**400**	**16**	**22,3**	**89,5**	**586,6**	**467**	**24,9**	**22,1**	**88,3**	**659,3**	**702**	**27,0**	**22,9**	**111,0**	**765,4**
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					**0**					**180**	**5,1**	**4,4**	**7,0**	**92,5**
Всего за день:		**43,3**	**42,4**	**237,2**	**1481,5**		**61,2**	**47,0**	**254,7**	**1 810,9**		**68,4**	**52,2**	**284,4**	**1 909,5**