

Меню 15

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:



Детский сад № 97
Центрального района Волгограда



Ясли

Сад

24 часа

Прием вещей, памяток и блогов

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200				
БАТОН	45				40					40				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10					10				
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8

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

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150					150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20				
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2

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

КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110				150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					35				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					200				
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	72,7	500,86	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	92
Всего за день:		42,3	46,1	227,2	1 470,3		68,4	71,4	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7