

Меню 6

Утверждаю:		Дата :		Согласовано:												
		Детский сад № 47		МБОУ Детский сад № 47												
		Центрального района Волгограда		Е.В. Сорова												
		Ясли				Сад 24 часа										
Прием пищи, наименование блюда		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	417
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	200
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	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	720
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	765,3	702
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180					
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	180
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 909,4	