Меню 7

Утверждаю:

Дата :

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Согласовано:

МОУ Детский сад № 47
Е.В. Сочева

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			Эне ценн к
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак															
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	30					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0					50					50				
Итого за прием пищи:	**355**	**11,7**	**10,8**	**31,7**	**316**	**430**	**18,7**	**24,3**	**32,0**	**426,9**	**430**	**18,7**	**24,3**	**32,0**	
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**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					180/25					180/25				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					150/30					150/30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
Итого за прием пищи:	**550**	**21,3**	**11,9**	**81,4**	**538,4**	**655**	**25,1**	**15,8**	**85,4**	**606,2**	**655**	**25,1**	**15,8**	**85,4**	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					200					200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					30					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	0					0					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**430**	**15,1**	**14,3**	**67,7**	**450,1**	**530**	**22,7**	**22,7**	**92,5**	**677,9**	**730**	**23,2**	**24,9**	**120,2**	
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					**0**					**180**	**5,1**	**4,4**	**7,0**	
Всего за день:		**49,8**	**37,3**	**203,9**	**1404,6**		**67,5**	**63,0**	**229,5**	**1 794,4**		**73,1**	**69,6**	**264,2**	**2**