Меню 10

Утверждаю:

Дата : _____

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Согласовано:

МОУ Детский сад № 47
Е.В. Сычева

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			Энер чес ценн , кк
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БАТОН	40					30					30				
Итого за прием пищи:	**350**	**14,3**	**14,6**	**40,6**	**397**	**430**	**21,6**	**26,8**	**37,8**	**484,8**	**430**	**21,6**	**26,8**	**37,8**	
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(Огурцы соленые)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	**540**	**15,5**	**15,3**	**66,9**	**450,1**	**670**	**23,9**	**16,4**	**88,4**	**599,9**	**670**	**23,9**	**16,4**	**88,4**	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**15,8**	**15,6**	**73,7**	**487,56**	**450**	**22,1**	**21,0**	**72,8**	**579,3**	**700**	**29,0**	**28,3**	**126,2**	
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					**0**					**180**	**5,1**	**4,4**	**7,0**	
Всего за день:		**46,5**	**45,7**	**198,9**	**1409,76**		**68,6**	**64,4**	**218,6**	**1 807,4**		**80,6**	**76,1**	**279,8**	**2**