

Меню 7																						
Утверждено: 		Дата : <u>Детский сад № Центрального</u> <u>района Волгограда</u>				Согласовано: 																
		Ясли				Сад				24 часа												
Принимать пищу, 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	Углево-ды, г					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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		
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		
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленные)		30						50						50								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150/15						180/25						180/25								
МАКАРОНИКИ 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		88,4		606,2		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																						
ПЕПЕЛИ 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 ВАСНУШКА		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		
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		