

Меню 11																		
Утверждаю:			Дата : Детский сад № Центрального района Волгограда					Согласовано:										
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			Энергетическая ценность, ккал	
			г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (рисовой)			150				180				180							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			150				180				180							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)			5				0				0							
БАТОН			45				0				0							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ			0				35/10				35/10							
Итого за прием пищи:			350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	495	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак																		
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ			110				110				110							
Итого за прием пищи:			110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Солоные)			30				50				50							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ			150				180				180							
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)			150				150				150							
СОУС ТОМАТНЫЙ			0				30				30							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ			150				180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ			20				50				50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			20				30				30							
Итого за прием пищи:			520	20,1	10,3	80,3	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)			30				50				50							
КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ			50/50				70/50				70/50							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			110				150				150							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ			180/10/7				180/10/7				180/10/7							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			20				35				35							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ			50				50				50							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ			0				0				200							
Итого за прием пищи:			487	15	18	79,7	518,8	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1	
2 Ужин																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)			0				0				180							
Итого за прием пищи:			0				0				180				5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:				46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9	