

Меню 12																					
Утверждаю:			Дата :			Согласовано:															
			Детский сад №			Центрального района Волгограда															
			Ясли			Сад 24 часа															
Принем пищи, наименование блюда			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								
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150							180							180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150							200							200						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20							30/5/20							30/5/20						
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2			435	13,2	11,6	73,5	457,4			435	13,2	11,6	73,5	457,4		
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	83,4		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30							0							0						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0							30							30						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150							180							180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130							150							150						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150							180							180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							50							50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40							0							20						
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5			610	35,4	36,1	90,1	839,0			630	36,9	36,2	99,3	879,0		
Усиленный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30							50							30						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50							70							70						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120							130							130						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИСТОВНИКА	180							180							180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							40							40						
кондитерские изделия	0							0							30						
КАКАО С МОЛОКОМ	0							0							200						
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8			470	16,7	15,4	69,5	506,6			720	24,4	23,6	123,2	827,1		
2 Ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0							0							180						
Итого за прием пищи:	0							0							180	5,1	4,4	7,0	92,4		
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6				66,3	63,3	251,7	1 880,4				80,6	76,0	323,1	2 340,0		