

Меню 8

Утверждаю:

Дата: 18.02.2016

Согласовано:

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий: М.А. Мещайкина



Ясли

Сад

24 часа

| Приём пищи, 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    | Углеводы, г |                               |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |            |             |                               |              |                  |            |             |                               |              |                  |            |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)           | 150          |                  |            |             | 180                           |              |                  |            |             | 180                           |              |                  |            |             |                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 150/7/3,5    |                  |            |             | 180/10/7                      |              |                  |            |             | 180/10/7                      |              |                  |            |             |                               |
| БАТОН                          | 50           |                  |            |             | 30                            |              |                  |            |             | 30                            |              |                  |            |             |                               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 5            |                  |            |             | 10                            |              |                  |            |             | 10                            |              |                  |            |             |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>365</b>   | <b>11,2</b>      | <b>6,4</b> | <b>59,5</b> | <b>340,7</b>                  | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b> | <b>56,8</b> | <b>348,0</b>                  | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b> | <b>56,8</b> |                               |

2 Завтрак

|                             |            |            |            |             |             |            |            |            |             |             |            |            |            |             |  |
|-----------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)       | 200        |            |            |             | 200         |            |            |            |             | 200         |            |            |            |             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>200</b> | <b>0,8</b> | <b>0,8</b> | <b>19,0</b> | <b>91,2</b> | <b>200</b> | <b>0,8</b> | <b>0,8</b> | <b>19,0</b> | <b>91,2</b> | <b>200</b> | <b>0,8</b> | <b>0,8</b> | <b>19,0</b> |  |

Обед

|  |            |             |             |             |            |            |             |             |             |              |            |             |             |           |  |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-----------|--|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                        | 30         |             |             |             | 50         |            |             |             |             | 50           |            |             |             |           |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150        |             |             |             | 180        |            |             |             |             | 180          |            |             |             |           |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                        | 120/15     |             |             |             | 140/50     |            |             |             |             | 140/50       |            |             |             |           |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ              | 150        |             |             |             | 200        |            |             |             |             | 200          |            |             |             |           |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                       | 50         |             |             |             | 50         |            |             |             |             | 50           |            |             |             |           |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25         |             |             |             | 50         |            |             |             |             | 50           |            |             |             |           |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>540</b> | <b>15,3</b> | <b>12,9</b> | <b>69,2</b> | <b>463</b> | <b>720</b> | <b>23,4</b> | <b>16,0</b> | <b>90,6</b> | <b>612,4</b> | <b>720</b> | <b>23,4</b> | <b>16,0</b> | <b>90</b> |  |

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

|   |            |           |             |             |              |            |             |             |             |              |            |             |             |              |  |
|---|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40     |           |             |             | 150/50       |            |             |             |             | 150/60       |            |             |             |              |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 150/7/3,5  |           |             |             | 180/10/7     |            |             |             |             | 180/10/7     |            |             |             |              |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20         |           |             |             | 20           |            |             |             |             | 45           |            |             |             |              |  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50         |           |             |             | 50           |            |             |             |             | 50           |            |             |             |              |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                    | 0          |           |             |             | 0            |            |             |             |             | 190/10       |            |             |             |              |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>400</b> | <b>16</b> | <b>22,3</b> | <b>89,5</b> | <b>586,6</b> | <b>467</b> | <b>24,9</b> | <b>22,1</b> | <b>88,3</b> | <b>659,3</b> | <b>702</b> | <b>27,0</b> | <b>22,9</b> | <b>111,0</b> |  |

2 Ужин

|                              |          |             |             |              |               |  |             |             |              |                |            |             |             |              |          |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0        |             |             |              | 0             |  |             |             |              | 180            |            |             |             |              |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>0</b> |             |             |              | <b>0</b>      |  |             |             |              | <b>180</b>     | <b>5,1</b> | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>  |              |          |
| <b>Всего за день:</b>        |          | <b>43,3</b> | <b>42,4</b> | <b>237,2</b> | <b>1481,5</b> |  | <b>61,2</b> | <b>47,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b> |            | <b>68,4</b> | <b>52,2</b> | <b>284,4</b> | <b>1</b> |