

Меню 17

Утверждаю: Дата: 03.03.2016 Согласовано: *Заведующий МБДОУ «Центральный детский сад № 100» района Волгограда*



Прием пищи, наименование блюда	Ясли					Сад				
	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					180					180				
БАТОН	20					0					0				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0					30/5/10					30/5/10				
Итого за прием пищи:	355	7,7	10,4	48	321,2	405	9,8	16,2	57,0	425,4	405	9,8	16,2	57,0	425

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

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50				
БОРИЦ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					180/5					180/5				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
Итого за прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	685	21,2	24,6	93,7	696,6	685	21,2	24,6	93,7	696

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					150/60					150/60				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(Кефир)	180					200					0				
БАТОН	40					40					45				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0					0					180/10/7				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6	27,5	110,2	84

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	5,1	4,4	7,0	9
Всего за день:		48,4	48,7	200,1	1 489,6		68,7	68,4	228,8	1 852,7		72,7	72,9	287,5	2 14