

Меню 4

Утверждаю:

Дата: 12.03.2016

Согласовано:

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий  
М.М. Ставирская



Ясли

Сад

24 часа

Прием 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	

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180					180					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
БАТОН	50				0					0					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				40/5/15					40/5/15					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440</b>

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				60					60					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				0					0					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180					180					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701</b>

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

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50				70					70					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					0					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50					0					
БАТОН	0				0					45					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,4</b>	<b>72,8</b>	<b>460,8</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>	<b>692</b>	<b>21,9</b>	<b>19,8</b>	<b>121,1</b>	<b>75</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>9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>36,9</b>	<b>238,8</b>	<b>1432,9</b>		<b>60,5</b>	<b>53,9</b>	<b>277,0</b>	<b>1866,5</b>		<b>65,4</b>	<b>59,3</b>	<b>310,6</b>	<b>207</b>