

Меню 17

Утверждаю:	Дата: 31.03.2016	Согласовано:
Детский сад №100 Центрального района Волгограда		Заведующий: М.А. Колташова

Приним 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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			
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					180/5						180/5			
ФРИКАДЕЛКИ 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)															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	130/50	48,4	48,7	200,1	1489,6	150/60	68,7	68,4	228,8	1852,7	150/60	72,7	72,9	287,5	214
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	85	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6	27,5	110,2	84

1 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	9
Всего за день:		48,4	48,7	200,1	1489,6		68,7	68,4	228,8	1852,7		72,7	72,9	287,5	214