

Меню 16

Утверждаю:

Дата: 02.03.2016

Согласовано:



Детский сад №
Центрального района Волгограда

Сад

24 часа

Прием 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 (ПШЕНИЧНАЯ)	180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20				
БАТОН	20					20				
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5	525,6

2 Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	30					0				
Итого за прием пищи:	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	455,6

Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа).

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200				
Итого за прием пищи:	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	681,9

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	1 846,8