


Утверждаю:		Меню 20 Дата: 06.03.15			Согласовано:					
		Детский сад №			Центрального					
		района Волгограда								
Прием пищи, наименование блюда		Сад			24 часа					
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					
БАТОН	50				50					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				0					
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	447,5
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										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180				180					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				70					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30					
Итого за прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	816,1
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(томаты соленые)	50				50					
ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50				140/50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				200					
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	713,3
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				180					
Итого за прием пищи:	0				180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 106,8