

Меню 11

Утверждаю:

Дата: 23.03.20

Согласовано:

Детский сад № 71 Центрального района Волгограда

Завражинский М.С.
Директор
Терехурова М.В.



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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					180				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					0				
БАТОН	0					0				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					35/10				
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6

2 Завтрак

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110				
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Соленые)	50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					180				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150				
СОУС ТОМАТНЫЙ	30					30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30				
Итого за прием пищи:	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					50				
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					70/50				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					35				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200				
Итого за прием пищи:	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9