

Меню 15

Утверждаю:

Дата:

27.03.2016

Согласовано:

Детский сад № 71 Центрального района Волгограда

Экспертный центр
Детский сад № 71
Терякова М. Н.



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 КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					200				
БАТОН	40					40				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					10				
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8	369,6
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										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					50				
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2	887,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					70				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					35				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					200				
Итого за прием пищи:	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7	751,9
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7	2 192,4