


Меню 18

Утверждаю:		Дата:				Согласовано										
		Детский сад № 37 Центрального района Волгограда				Заведующий МОУ Детским садом № 37 П.А.Трапезникова										
																Ясли
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)		150				180/5					180/5					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180/10				190/10					190/10					
БАТОН		40				25					25					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		0				10					10					
Итого за прием пищи:		380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)		180				200					200					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)		200				200					200					
Итого за прием пищи:		380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30				50					60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ		150				180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130				150					150					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		40				30					30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				20					20					
Итого за прием пищи:		520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)		50/30				70/30					70/30					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		110				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25				20					20					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		0				0					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		0				0					200					
Итого за прием пищи:		412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6	702,
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)		0				0					180					
Итого за прием пищи:		0				0					180	5,1	4,4	7,0	92	
Всего за день:			39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0	2 163