


Меню 19

Утверждаю: 	Дата: _____	Согласовано _____							
	Детский сад № 37 Центрального района Волгограда	Заведующий МОУ Детским садом № 37 П.А.Трапезникова							
	Ясли	Сад							
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

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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет)	130				150					150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200					200					
БАТОН	40				30					30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>

<b>2 Завтрак</b>															
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>

<b>Обед</b>															
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				50					50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>56,5</b>	<b>448,6</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>

<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120				150					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30					30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0					50					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>13,18</b>	<b>73,7</b>	<b>482,06</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>28,3</b>	<b>127,0</b>	<b>890,9</b>

<b>2 Ужин</b>															
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>43,8</b>	<b>188,5</b>	<b>1 402,8</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>		<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>