



Меню 20

Утверждаю:	Дата:	Согласовано
	Детский сад № 37 Центрального района Волгограда	
		Заведующий МОУ Детским садом № 37
		Л.А. Трапезникова

Прием пищи, наименование блюда	Ясли						24 часа								
	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	

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160				200				200						
БАТОН	40				50				50						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0						
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	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				200						
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2

Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				30				30						
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	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 соленные)	40				50				50						
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				140/50				140/50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	713,3

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 106,8