


Меню 4

Утверждаю: 	Дата:	Согласовано	
	Детский сад № 37 Центрального района Волгограда	Заведующий МОУ Детским садом № 37 Л.А. Трапезникова	
Ясли		Сад	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г    Жиры, г    Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Пищевые вещества Белки, г    Жиры, г    Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Пищевые вещества Белки, г    Жиры, г    Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180					180					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
БАТОН	50				0					0					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				40/5/15					40/5/15					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>

2 Завтрак

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>

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				60					60					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				0					0					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180					180					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>

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

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50				70					70					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					0					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50					0					
БАТОН	0				0					45					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,4</b>	<b>72,8</b>	<b>460,8</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>	<b>692</b>	<b>21,9</b>	<b>19,8</b>	<b>121,1</b>	<b>756,8</b>

2 Ужин

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>41,3</b>	<b>36,9</b>	<b>238,8</b>	<b>1432,9</b>		<b>60,5</b>	<b>53,9</b>	<b>277,0</b>	<b>1 866,5</b>		<b>65,4</b>	<b>59,3</b>	<b>310,6</b>	<b>2 074,8</b>