

Меню 1

Утверждаю:

Дата: 06.04.2016

Согласовано:

Детский сад № 100
Центрального района
Волгограда

Заведующий
В.А. Селайкина

Ясли

Сад

24 часа

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	
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	160				180				180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150 150				200 180				200 180						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40				30/10				30/10						
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	3
2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				200						
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	3
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				0				0						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				150				150						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				20						
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	3
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				130						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				50				50						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	3
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180				5,1	4,4	7,0
Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1