



Меню 18

| | | |
|--|---|---|
| Утверждаю: | Дата : 29.04.2016 | Согласовано: |
|  | Детский сад №100 Центрального района Волгограда |  Заведующий М.С. Меллашвили |

| Приём пищи, наименование блюда | Ясли | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сад | | | | Энергетическая ценность, ккал | 24 часа | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | |
| | г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | г | 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 | |

| 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 | |

| 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 | |

| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--|
| ГЕФТЕЛИ 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 | |

| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0 | | | | | 0 | | | | | | 180 | | | |
| Итого за прием пищи: | 0 | | | | | 0 | | | | | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 |
| 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 |