
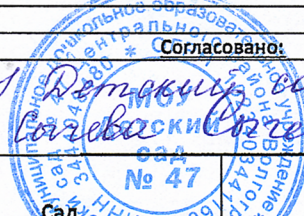


Меню 20														
Утверждаю:				Дата : _____				Согласовано:						
				Детский сад № 47 Центрального района Волгограда										
				Ясли				Сад				24 часа		
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые 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
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
Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	40				50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0				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
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
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