


Меню 18

Утверждаю:	Дата :	Согласовано:
	Детский сад № 47 Центрального района Волгограда	МОУ Детский сад № 47 С. В. Сидорова

Масса порции	Ясли			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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)														
ТЕФТЕЛИ 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