



Меню 15

Утверждаю:		Дата:				Согласовано									
		Детский сад № 37				 Заведующий МОУ Детским садом № 37 П.А.Трапезникова									
		Центрального района Волгограда													
		Если				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 КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200					
БАТОН	45				40					40					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10					10					
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8	369,6
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	91,2
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50					
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150					150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2	887,2
Уплотненный полдник(если в сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					35					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	72,7	500,86	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7	751,9
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180					
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		42,3	46,1	227,2	1 470,3		68,4	71,6	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7	2 192,4