

Меню 7

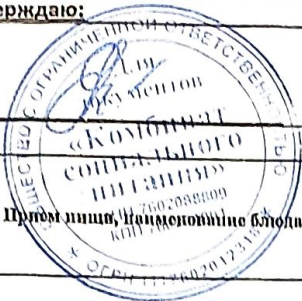
Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 307 Центрального района Волгограда

Зав. МОУ № 307: *Маша Рассветкина*



Ясли

Сад

24 часа

Прим. пища, 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	
<b>Завтрак</b>															
ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет )	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖВМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	30					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0					50					50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>31,7</b>	<b>316</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426</b>

<b>2 Завтрак</b>															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180					200					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>

<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Томаты соленые)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					180/25					180/25				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					150/30					150/30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>11,9</b>	<b>81,4</b>	<b>538,4</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,</b>

<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					200					200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					30					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0					0					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>67,7</b>	<b>450,</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>	<b>730</b>	<b>23,2</b>	<b>24,9</b>	<b>120,2</b>	<b>823,6</b>

<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кофир)	0					0					180				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>					<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>37,3</b>	<b>203,9</b>	<b>1404,6</b>		<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>		<b>73,1</b>	<b>69,6</b>	<b>264,2</b>	<b>2 032,6</b>