


Меню 10

Утверждаю:	Дата: 15.05.2016	Согласовано:
	Детский сад №700 Центрального района Волгограда	Заведующий: Р.Н. Балайгренникова

Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Энергетическая ценность, ккал	24 часа				Энергетическая ценность, ккал
	Пищевые вещества						Пищевые вещества					Пищевые вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БАТОН	40					30					30				
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8

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

Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Отурция соленые)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9

Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0					0					50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,1	126,2	896,8

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	9,5
Всего за день:		46,5	45,7	198,9	1409,76		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8	2 150,7