

Меню 2	
Утверждаю:	Дата: <u>02.06.2016</u>
	Согласовано:
	Детский сад № <u>100</u> Центрального района Волгограда <i>Заведующий И.Ю. Мухоморова</i>

	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 (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	420	12,1	9,2	51,2	337,0

2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				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	174,6

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				0				0						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180				180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				30				30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20				20						
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2

Уплотненный полдник(ясли и сад)полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70				70						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				150				150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				50				40						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20				20				0						
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	0				0				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2

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:		40,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5