

Утверждаю: _____ Меню 13
 Дата: 18.06.2018
 Детский сад № 100 Центрального района Волгограда
 Согласовано: *Заведующий детским садом Матренина С.И.*



Ясли

Сад

№ 100

24 часа

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180						
БАТОН	50					0					0						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20						
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак																	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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 (Огурцы свежие)	30					50					50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30						
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200						
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	706,1		
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:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3	1 976,4		