

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Меню 18  
 Дата: 25.06.2018  
 Детский сад №100 Центрального района Волгограда  
 Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Заведующий МБОУ «Центральный детский сад №100» г. Волгоград  
 С.А. Матренина



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

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>393,4</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>

2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (Яблочный)	180				200				200						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (Яблоко)	200				200				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				30				30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>596,6</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>

Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
РАГУ ОБЩНОЕ (3 ВАРНАНТ)	110				150				150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				20				20						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				0				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48,5</b>	<b>342,9</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>	<b>717</b>	<b>18,9</b>	<b>21,4</b>	<b>103,6</b>	<b>702,5</b>

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	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>39,5</b>	<b>39,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1 408,8</b>		<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>		<b>75,9</b>	<b>75,1</b>	<b>287,6</b>	<b>2 163,8</b>