

Меню 1

Утверждаю:



Дата: _____

**Детский сад № 47
Центрального района
Волгограда**

Согласовано:

*МОУ Д.с. № 47
Е.В. Солева*



Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда	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		

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160				180				180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200				200						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40				30/10				30/10						
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1

2 Завтрак

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

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				0				0						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				150				150						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				20						
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,3

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				130						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				50				50						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,0

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	92,4		
Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,0