

Меню 3

Утверждаю:	Дата: 03.06.16	Согласовано:
Детский сад № 155 Центрального района Волгограда		



Прием пищи, наименование блюда	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 (МАННАЯ)	150				180						180				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10						190/10				
БАТОН	20				20						20				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1						1				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>

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

Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30				50						50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10						180/10				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150						150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7						180/10/7				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20				40						40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20						20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60						60				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30						70/30				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130						130				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180						180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60						60				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50						0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0						50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0						200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>892,5</b>	<b>780</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>153,8</b>	<b>1 037,4</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>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206</b>	<b>1402</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 815,3</b>		<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>160,8</b>	<b>1 129,9</b>