

Меню 3

Утверждаю:	Дата : 29.07.2016	Согласовано:																																								
 Преподсед. правления ООО КПП 780201004	Детский сад № 10 Центрального района Волгограда	Заведующий: М.В. Елизаренко																																								
	<table><tr><td colspan="3">Ясли</td><td colspan="3">Сад</td><td colspan="3">24 часа</td></tr><tr><td rowspan="2">Масса порции</td><td colspan="3">Пищевые вещества</td><td rowspan="2">Энергетическая ценность, ккал</td><td rowspan="2">Масса порции</td><td colspan="3">Пищевые вещества</td><td rowspan="2">Энергетическая ценность, ккал</td></tr><tr><td>Белки, г</td><td>Жиры, г</td><td>Углеводы, г</td><td>Белки, г</td><td>Жиры, г</td><td>Углеводы, г</td></tr></table>	Ясли			Сад			24 часа			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	<table><tr><td rowspan="2">Масса порции</td><td colspan="3">Пищевые вещества</td><td rowspan="2">Энергетическая ценность, ккал</td><td rowspan="2">Масса порции</td><td colspan="3">Пищевые вещества</td><td rowspan="2">Энергетическая ценность, ккал</td></tr><tr><td>Белки, г</td><td>Жиры, г</td><td>Углеводы, г</td><td>Белки, г</td><td>Жиры, г</td><td>Углеводы, г</td></tr></table>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г
Ясли			Сад			24 часа																																				
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																																		
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

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					
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8			3

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	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6			

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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40						40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						20					
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1			48

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

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60						60					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30					70/30						70/30					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	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					
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8			1 03

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0						180					
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0		9
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8			1 12