

Утверждаю:		Дата : 13.04.2016				Меню 11										Согласовано:			
		Детский сад № 155				Центрального района Волгограда													
		Ясли				Сад				24 часа									
Прим пищи, наименование блюда		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																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)	150					180					180								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180					180								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0								
БАТОН	45					0					0								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0					35/10					35/10								
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6				
2 Завтрак																			
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110					110								
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0				
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	30					50					50								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180								
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150					150								
СОУС ТОМАТНЫЙ	0					30					30								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180								
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30								
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7				
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50					50								
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50/30					70/50					70/50								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					35					35								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50								
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200								
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1				
2 Ужин																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180								
Итого за прием пищи:	0					0					180								
Всего за день:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9				