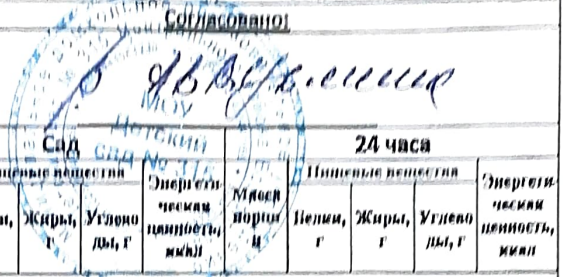


Меню 7

Утверждаю:	Дата: _____	Согласовано:
	Детский сад № 33 Центрального района Волгограда	
	Если	Сад
	Пищевые вещества	24 часа
Масса порции	Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность, ккал	Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

ЯНЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	30					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
НКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0					50					50				
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	430	18,7	24,3	32,0	426,9	430	18,7	24,3	32,0	426,9

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	83,4

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленные)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					180/25					180/25				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					150/30					150/30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	655	25,1	15,8	85,4	606,2	655	25,1	15,8	85,4	606,2

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

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30						70/30					70/30				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		150					150								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		200					200								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		30					30								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0		50					0								
кондитерские изделия (печенье)	0		0					50								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0		0					200								
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	530	22,7	22,7	92,5	677,9	730	23,2	24,9	120,2	823,6	

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180				
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6		67,5	63,0	229,5	1 794,4		73,1	69,6	264,2	2 032,6