

Меню 14																				
Утверждаю: 					Дата : _____					Согласовано:  <i>В. М. Давыдов</i>										
					Детский сад № <u>315</u> Центрального района Волгограда															
					Ясли					Сад					24 часа					
Примем 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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ					30				50				50							
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)					130				150				150							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ					180/10				190/10				190/10							
БАТОН					40				20				20							
Итого за прием пищи:					390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
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							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ					150				180				180							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ					120/15				140/30				140/50							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ					150				180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ					20				40				40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					20				20				20							
Итого за прием пищи:					505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)					50/30				70/30				70/30							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ					110				130				130							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА					180				180				180							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					30				30				30							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ					50				50				50							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ					0				0				190/10							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)					0				0				50							
Итого за прием пищи:					450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6	
2 Ужин																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)					0				0				180							
Итого за прием пищи:					0				0				180				5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5	