

Меню 5

Утверждаю: «Комбинат социального питания»		Дата : 28.08.2016		Согласовано:												
Детский сад № 100 Центрального района Волгограда		Заведующий: М.Ф. Шаймуретова														
Ясли		Сад		24 часа												
Прием пищи, наименование блюда	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 (геркулесовая)	150				180				180							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200				200							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20				30/5/20							
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
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																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				0				0							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0				20							
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8	833,0	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50				70				70							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				130				130							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40				40							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50							
КАКАО С МОЛОКОМ	0				0				200							
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2	506,6	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180							
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0	180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1	2 363,0	