

Меню 18												
Утверждаю:		Дата :					Согласовано:					
		Детский сад № 47 Центрального района Волгограда										
		Ясли					4-24 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					180/5						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						
БАТОН	40					25						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10						
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак												
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180					200						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200						
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)												
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					20						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200						
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	717	18,9	21,4	103,6	702,5		
2 Ужин												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180						
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		75,9	75,1	287,0	2 163,8		