

Меню 20											
Утверждаю:		Дата :				Согласовано:					
		Детский сад № 47 Центрального района Волгограда				Заведующий МОУ Детский сад № 47 Центрального района Волгограда					
		Ясли									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					
БАТОН	40					50					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	40					50					
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					0					
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					200					
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	720	22,0	21,4	102,4	713,3	
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180					
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		65,5	64,6	303,3	2 106,8	