

Меню 1

Утверждаю:

Дата :

Согласовано:

Детский сад № 47
Центрального района
Волгограда

Заведующий МОУ Д/С № 47

Ясли

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10				
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200				
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					0				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	630	26,1	21,7	79,5	624,4

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

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200				
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		63,0	61,2	273,6	1 930,2