

Меню 8											
Утверждаю:		Дата :				Согласовано:					
		Детский сад № 47 Центрального района Волгограда				Заведующий МОУ Детский сад № 47 Центрального района Волгограда					
		Если				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 (МАННАЯ)	150					180					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					
БАТОН	50					30					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
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											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50					
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/60					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					45					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					190/10					
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	702	27,0	22,9	111,0	765,4	
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180					
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1481,5		68,4	52,2	284,4	1 909,5	