

Утверждаю:

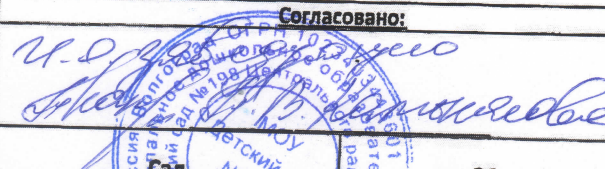


Дата: 16.08.2016

Детский сад № 135 Центрального района Волгограда

Меню 18

Согласовано:



Сад

№ 135

Ясли

24 часа

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5						180/5		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						190/10		
БАТОН	40					25						25		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10						10		
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2

2 Завтрак														
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (Яблочный)	180					200						200		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (Яблоко)	200					200						200		
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50						60		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					180						180		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150						150		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						180		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30						30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						20		
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6

Уплотненный полдник (если и сад) / полдник и ужин (24 часа)														
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30						70/30		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150						150		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7						180/10/7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					20						20		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0						50		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0						200		
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6

2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0						180		
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0