Меню 14

Утверждаю:

Дата :_____

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Ясли | **24 часа**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10				
БАТОН	40					20				
Итого за прием пищи:	**390**	**11,8**	**12,3**	**39,2**	**360,2**	**420**	**17,9**	**24,0**	**26,9**	**400,7**
2 Завтрак										
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200				
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**
Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	150					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	**505**	**12,3**	**13,8**	**54,7**	**402,3**	**660**	**20,0**	**17,4**	**71,0**	**533,3**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	0					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					190/10				
Итого за прием пищи:	**440**	**17,3**	**18,3**	**93,4**	**581,6**	**740**	**23,2**	**24,3**	**111,9**	**775,9**
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	**5,1**	**4,4**	**7,0**	**92,5**
Всего за день:		**42,3**	**44,6**	**205,0**	**1 419,2**		**67,2**	**71,0**	**236,4**	**1 885,8**