Меню 16

Утверждаю:

Дата : _____

Согласовано:

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Заведующий МОУ Детский сад № 47 Е.В. Шилова

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										
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40					30				
Итого за прием пищи:	**395**	**13,1**	**9,3**	**87,4**	**490,8**	**465**	**14,3**	**10,2**	**93,5**	**528,0**
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 соленые)	30					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150					180				
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					160				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50				
Итого за прием пищи:	**520**	**13,5**	**14,8**	**53,9**	**372,5**	**670**	**24,4**	**15,6**	**92,9**	**619,4**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					200				
Итого за прием пищи:	**410**	**14,3**	**15,5**	**64**	**452,2**	**720**	**18,0**	**17,4**	**114,4**	**685,3**
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	**5,1**	**4,4**	**7,0**	**92,5**
Всего за день:		**41,7**	**40,4**	**224,3**	**1 406,7**		**62,6**	**48,4**	**326,8**	**2 016,4**