Меню 2

Утверждаю:

Дата : _____

Согласовано:

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Прием пищи, наименование блюда	Ясли					10,5 часа				
	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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30\10				
Итого за прием пищи:	**380**	**9,5**	**5,8**	**53,8**	**303,4**	**425**	**10,3**	**13,0**	**53,5**	**380,9**
2 Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200				
Итого за прием пищи:	**380**	**1,7**	**1,0**	**36,7**	**166,3**	**400**	**1,8**	**1,0**	**38,6**	**174,6**
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	150					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	0					180				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					30				
Итого за прием пищи:	**520**	**11,3**	**9,5**	**62,4**	**385,3**	**680**	**19,0**	**13,8**	**89,6**	**566,9**
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	180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					200				
Итого за прием пищи:	**437**	**15,8**	**20,6**	**93,9**	**587,8**	**697**	**22,6**	**18,9**	**70,5**	**550,0**
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					180	**5,1**	**4,4**	**7,0**	**92,5**
Всего за день:		**38,3**	**36,9**	**246,8**	**1442,8**		**62,7**	**56,0**	**324,8**	**2 087,4**