Меню 8

Утверждаю:

Дата : _____

Согласовано:

Детский сад № 47 Центрального района Волгограда

Заведующий МОУ Детский сад № 47 Е.В.

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 (КУКУРУЗНАЯ)	160					180				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10				
БАТОН	50					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10				
Итого за прием пищи:	**405**	**10**	**5,3**	**65,6**	**349,3**	**420**	**10,2**	**6,5**	**59,1**	**356,0**
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										
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	0					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					50				
Итого за прием пищи:	**530**	**16,5**	**14,2**	**75,5**	**490,5**	**680**	**24,5**	**19,3**	**101,8**	**670,8**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы соленые)	40					60				
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					70				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					190/10				
Итого за прием пищи:	**430**	**15,5**	**19,9**	**76,2**	**507,6**	**752**	**36,4**	**72,8**	**95,4**	**861,0**
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					**180**	**5,1**	**4,4**	**7,0**	**92,5**
Всего за день:		**42,8**	**40,2**	**236,3**	**1438,6**		**77,0**	**67,4**	**282,3**	**2 071,5**