Меню 14

Утверждаю:

Дата :

Детский сад № 328
Центрального района Волгограда

Согласовано:

Прием пищи, наименование блюда	Ясли					Сад					24 часа				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	40					20					20				
Итого за прием пищи:	**390**	**11,8**	**12,3**	**39,2**	**360,2**	**420**	**17,9**	**24,0**	**26,9**	**400,7**	**420**	**17,9**	**24,0**	**26,9**	**400,7**
2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200				
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30					140/50				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					20				
Итого за прием пищи:	**505**	**12,3**	**13,8**	**54,7**	**402,3**	**670**	**21,9**	**16,7**	**84,2**	**585,4**	**660**	**20,0**	**17,4**	**71,0**	**533,3**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	0					0					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					150					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					50					30				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40					40					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**440**	**17,3**	**18,3**	**93,4**	**581,6**	**520**	**23,5**	**22,3**	**105,8**	**729,1**	**740**	**23,2**	**24,3**	**111,9**	**775,9**
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				