



Меню 6																
Утверждаю:		Дата: 10 марта					Согласовано:									
		Детский сад № 328 Центрального района Волгограда														
		Ясли					Сад					24 часа				
Прием пищи, наименование блюда		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																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180						180				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7						180/10/7				
БАТОН	50					30						30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10						10				
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200						200				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30					50						50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180						180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50						140/50				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200						200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50						50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50						50				
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50						150/60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7						180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50						50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0						190/10				
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	88,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	765,4	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180				
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 909,5	