

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Дата: 21.02.20 Меню 15  
 Детский сад № 155  
 Центрального района Волгограда



	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					180							180		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200							200		
БАТОН	45					40							40		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10							10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>

2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200							200		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>

Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50							50		
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180							180		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150							150		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180							180		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50							50		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20							20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>564,8</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70							70		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150							150		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7							180/10/7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30							35		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					0							50		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0							200		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>14</b>	<b>15,9</b>	<b>72,7</b>	<b>500,86</b>	<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>	<b>702</b>	<b>24,3</b>	<b>26,8</b>	<b>98,7</b>	<b>751,9</b>

2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0							180				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>					<b>0</b>							<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>46,1</b>	<b>227,2</b>	<b>1 470,3</b>		<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>		<b>80,9</b>	<b>81,5</b>	<b>275,7</b>	<b>2 192,4</b>		