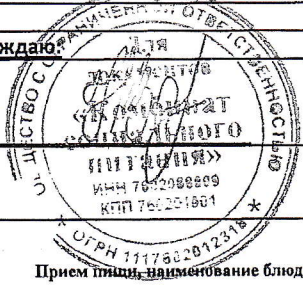
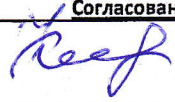


Утверждаю: 		Дата: 21.06.23		Меню 16		Согласовано: 								
		Детский сад № 189		Центрального района		Волгограда								
Прием пищи, наименование блюда		Ясли				Сад				24 часа				
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40				20					20				
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5
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
Обед														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30				50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				30					0				
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)														
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200				
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0