

Утверждаю: 		Дата: 30.04.23		Меню 3		Согласовано: 									
		Детский сад № 129 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		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180				180					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10				190/10					
БАТОН	20					20				20					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1				1					
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7
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	30					50				50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/10				180/10					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					150				150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7				180/10/7					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				20					
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60				60					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					70/30				70/30					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					130				130					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					60				60					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50				0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0				50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0				200					
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 035,3
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0				180					
Итого за прием пищи:	0					0				180					
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 171,1