

Меню 18																					
Утверждаю:		Дата: 18.06.20										Согласовано:									
		Детский сад № 155 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5					180/5										
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10										
БАТОН	40					25					25										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10					10										
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2	337,0						
2 Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180					200					200										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200										
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6						
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50					60										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					180					180										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180										
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30					30										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20										
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	850,0						
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30										
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150										
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					20					20										
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0					50										
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200										
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6	717,0						
2 Ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180										
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0							
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0	2 100,0						