

Утверждаю:		Дата : 04.08.20				Меню 8										Согласовано:							
		Детский сад № 103 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 свежие)	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	1481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 909,5								