

		Меню 12														
Утверждаю:		Дата : 10.03.20				Согласовано:										
		Детский сад № 153 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					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20					
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
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																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	40					0					20					
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8	879,9	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВААННАЯ	30					50					50					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					70					70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					130					130					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					40					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					50					
КАКАО С МОЛОКОМ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2	827,8	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180					
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,0	
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1	2 340,0	