

Меню 13																					
Утверждаю:		Дата : 08.07.20					Согласовано:														
		Детский сад № 155 Центрального района Волгограда																			
		Ясли					Сад					Детский сад № 155 Центрального района Волгограда					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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180										
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180										
БАТОН	50					0					0										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20										
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415					
2 Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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	200					
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30					50					50										
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180										
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130										
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180										
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30										
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720					
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70										
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150										
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30										
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200										
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	608,0	700					
2 Ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180										
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0							
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3		1					