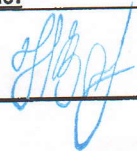


Меню 14																
Утверждаю:		Дата: 04.08.20				Согласовано:										
		Детский сад № Центрального района Волгограда														
		Ясли				Сад				24 часа						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50				50			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150				150			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10				190/10			
БАТОН	40				20				20				20			
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				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(Томаты свежие)	30				50				50				50			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180				180			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/30				140/50				140/50			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180				180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40				40			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20				20			
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30				70/30				70/30				70/30			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130				130			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180				180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30				30				30			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50				50			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				0				190/10			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0				0				0				50			
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	800	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				0				180			
Итого за прием пищи:	0				0				0				180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 900	