

|                                                         |              |                   |         |             |                               |                     |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
|---------------------------------------------------------|--------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--|--|--|
| Утверждаю:                                              |              | Дата: 11.08.15    |         |             |                               | Меню 16             |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               | 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 (ПШЕНИЧНАЯ)                                 | 150          |                   |         |             |                               | 180                 |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 150          |                   |         |             |                               | 200                 |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                         | 30/5/20      |                   |         |             |                               | 30/5/20             |                  |         |             |                               | 30/5/20      |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| БАТОН                                                   | 40           |                   |         |             |                               | 20                  |                  |         |             |                               | 20           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 395          | 14,6              | 10,2    | 88,5        | 507,9                         | 455                 | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |              |  |  |  |
| 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           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ            | 150          |                   |         |             |                               | 180                 |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                       | 150          |                   |         |             |                               | 150                 |                  |         |             |                               | 150          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                               | 150          |                   |         |             |                               | 180                 |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                        | 20           |                   |         |             |                               | 40                  |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20           |                   |         |             |                               | 0                   |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)                           | 0            |                   |         |             |                               | 30                  |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 520          | 19,1              | 16,9    | 50,9        | 436,4                         | 630                 | 21,7             | 20,6    | 76,1        | 580,7                         | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |              |  |  |  |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) |              |                   |         |             |                               |                     |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                           | 50           |                   |         |             |                               | 70                  |                  |         |             |                               | 70           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 110          |                   |         |             |                               | 130                 |                  |         |             |                               | 150          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ        | 180/10       |                   |         |             |                               | 190/10              |                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20           |                   |         |             |                               | 40                  |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           |                   |         |             |                               | 50                  |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                       | 0            |                   |         |             |                               | 0                   |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |              |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 420          | 14,5              | 15,5    | 66,4        | 431,7                         | 490                 | 21,8             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         | 710          | 22,3             | 15,3    | 111,7       | 681,7                         |              |  |  |  |
| 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:                                          |              | 49,0              | 43,4    | 224,8       | 1 467,2                       |                     | 59,5             | 46,9    | 266,0       | 1 745,9                       |              | 62,8             | 49,1    | 282,0       | 1 846,7                       |              |  |  |  |