

Утверждаю:		Дата: 11.11.20		Меню 2													
		Детский сад № 155		Согласовано:													
Центрального района Волгограда																	
Прием пищи, наименование блюда		Ясли				Сад				24 часа							
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		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5					180/5						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10						
БАТОН	40					25					25						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10					10						
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200					200						
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50					60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					0					0						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0					180					180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					30					30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					20					20						
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150					150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					50					40						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					20					0						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0					50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200						
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2		
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:																	
		40,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5		