

Утверждаю:		Дата : 13.11.20				Меню 4				Согласовано:						
		Детский сад № 133 Центрального района Волгограда														
		Ясли				Сад				24 часа						
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180				180							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7							
БАТОН	50				0				0							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				40/5/15				40/5/15							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200							
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	637	12,7	13,7	63,6	440,5	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
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																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленные)	30				60				60							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				0				0							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180				180							
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20							
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50				70				70							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				130							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				0							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0				180/10/7							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50				0							
БАТОН	0				0				45							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50				50							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200							
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	500	22,1	18,8	94,5	641,0	692	21,9	19,8	121,1	750,3	
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:		41,3	36,9	238,8	1432,9		60,5	53,9	277,0	1 866,5		65,4	59,3	310,6	2 070,4	