

Меню 9



Дата: 20.11.28
Детский сад № 155
Центрального района Волгограда

Согласовано:

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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150				180				180						
БАТОН	50				30				30						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10				10						
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7	400	17,9	12,5	59,4	422,

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,

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10				180/10						
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5				150				150						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20				20						
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	640	26,9	19,9	86,8	668,8	640	26,9	19,9	86,8	668,

Уплотненный полдник(ясли и сад)/поздник и ужин(24 часа)

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50				150/50				150/60						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	180				200				0						
БАТОН	40				50				0						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				0				40						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	0				0				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0				200						
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	450	37,1	26,3	64,9	663,5	700	36,1	25,7	109,0	839,

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:		53,8	46,3	198,9	1491,6		82,9	58,9	230,7	1 804,3		87,0	62,7	281,8	2 072,5