

| Утверждаю: | | Дата: 26.11.20 | | Меню 13 | | Согласовано: | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------------|-------------------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|------|-------|---------|
| Детский сад № 105 Центрального района Волгограда | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ясли | | Сад | | 24 часа | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | 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 | Энергетическая ценность, ккал | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | 180 | | | 180 | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 160 | | | | 180 | | | 180 | | | | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | 0 | | | 0 | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 0 | | | | 30/5/20 | | | 30/5/20 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,8 | 387,4 | 415 | 13,3 | 10,2 | 77,1 | 457,7 | 415 | 13,3 | 10,2 | 77,1 | 457,7 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 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(Огурцы соленные) | 30 | | | | 50 | | | 50 | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | 180 | | | 180 | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | 70/30 | | | 70/30 | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | | | | 130 | | | 130 | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | 180 | | | 180 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | 50 | | | 50 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | 30 | | | 30 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,9 | 14,7 | 78,2 | 496,4 | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 | 720 | 21,9 | 20,1 | 89,2 | 636,7 |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | 70 | | | 70 | | | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 120 | | | | 150 | | | 150 | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | 190/10 | | | 190/10 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | 30 | | | 30 | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | 50 | | | 50 | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 0 | | | | 0 | | | 200 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,8 | 12,2 | 59,3 | 377,8 | 500 | 22,1 | 13,7 | 97,3 | 608,0 | 700 | 22,8 | 14,0 | 117,4 | 706,1 |
| 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: | | 40,6 | 43,0 | 239,6 | 1 457,6 | | 58,3 | 44,2 | 283,2 | 1 785,8 | | 64,1 | 48,9 | 310,3 | 1 976,4 |