**Меню 12**

**Утверждаю:**

**Дата :** 25. 11. 23

**Детский сад №** 198 **Центрального района Волгограда**

**Согласовано:**

Зав. Сергеева

| 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 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | 30/5/20 | | | | | 30/5/20 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **355** | **11** | **10,1** | **62,2** | **387,2** | **435** | **13,2** | **11,6** | **73,5** | **457,4** | **435** | **13,2** | **11,6** | **73,5** | **457,4** |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 0 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 0 | | | | | 20 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **17,9** | **20,5** | **100,4** | **617,5** | **610** | **35,4** | **36,1** | **90,1** | **833,0** | **630** | **36,9** | **36,2** | **99,8** | **879,0** |
| **Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | 130 | | | | | 130 | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | 40 | | | | | 40 | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 0 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **10,8** | **12,2** | **59,3** | **377,8** | **470** | **16,7** | **15,4** | **69,5** | **506,6** | **720** | **24,4** | **23,6** | **123,2** | **827,7** |
| **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:** | | **40,6** | **43,0** | **239,6** | **1 457,6** | | **66,3** | **63,3** | **252,7** | **1 880,4** | | **80,6** | **76,0** | **323,1** | **2 340,0** |