

Утверждаю:		Дата : 11.11.23				Меню 4										Согласовано:			
		Детский сад № 95 Центрального района Волгограда																	
		Ясли				Сад				24 часа									
Прием пищи, наименование блюда		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																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	756,8			
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	2 074,8			