

Утверждаю:		Дата : 29.12.23		Меню 16		Согласовано:	
		Детский сад № 95		Центрального района		Волгограда	
		Ясли		Сад		24 часа	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) геркулес	150			180			180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150			200			200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20			30/5/20			30/5/20
БАТОН	40			20			20
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2 10,9 90,5 525,6 455 15,2 10,9 90,5 525,6
2 Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200			200			200
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8 0,8 19,0 91,2 200 0,8 0,8 19,0 91,2
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30			50			50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150			180			180
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150			150			150
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			180			180
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20			40			40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			0			0
кондитерские изделия(печенье)	0			30			0
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7 20,6 76,1 580,7 600 19,4 17,7 53,8 455,6
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50			70			70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110			130			150
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10			190/10			190/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			40			40
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50			50			50
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0			0			200
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8 14,6 80,4 548,4 710 22,3 15,3 111,7 681,9
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:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5 46,9 266,0 1 745,9 62,8 49,1 282,0 1 846,8