

Утверждаю:		Дата: 30.12.21		Меню: 17		Согласовано:									
		Детский сад № 95 Центрального района Волгограда				[Подпись]									
		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															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150				180					180					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				180					180					
БАТОН	20				0					0					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				30/5/10					30/5/10					
Итого за прием пищи:	355	7,7	10,4	48	321,2	405	9,8	16,2	57,0	425,4	405	9,8	16,2	57,0	425,4
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					
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5				180/5					180/5					
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
Итого за прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	685	21,2	24,6	93,7	696,6	685	21,2	24,6	93,7	696,6
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50				150/60					150/60					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(Кефир)	180				200					0					
БАТОН	40				40					45					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0					180/10/7					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10					
Итого за прием пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6	27,5	110,2	847,2
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:		48,4	48,7	200,1	1 489,6		68,7	68,4	228,8	1 852,7		72,7	72,9	287,5	2 145,1