

Утверждаю:	Дата: 26.10.18	Меню: 135	Согласовано:
	Детский сад № 135 Центрального района Волгограда		
Ясли		Сад	
Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г
Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г
Углеводы, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Углеводы, г
Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал
24 часа			
Завтрак			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150		180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		200
БАТОН	45		40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5		10
Итого за прием пищи:	350	11,3 8,7 47 313,4	430 13,7 11,4 52,8 369,6
2 Завтрак			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200		200
Итого за прием пищи:	200	0,8 0,8 19,0 91,2	200 0,8 0,8 19,0 91,2
Обед			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		50
СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ	150		180
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130		150
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150		180
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20		50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20
Итого за прием пищи:	500	16,2 20,7 88,5 564,8	630 37,0 38,1 98,2 887,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50		70
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110		150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		180/10/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		30
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50		0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0		0
Итого за прием пищи:	427	14 15,9 72,7 500,86	447 16,9 21,3 51,0 481,8
2 Ужин			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0		0
Итого за прием пищи:	0		0
Всего за день:		42,3 46,1 227,2 1 470,3	68,4 71,6 221,0 1 829,8