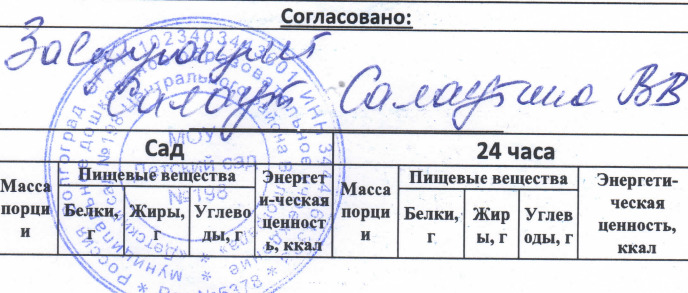


Утверждаю:			Меню 3												
	Дата : 14.01.26			Согласовано:											
	Детский сад №198 Центрального района Волгограда														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ясли			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа			Энергетическая ценность, ккал
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	Пищевые вещества	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10										
БАТОН	20				20										
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1										
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7
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	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10										
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150										
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3, 5				180/10/7										
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20										
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60				60						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30										
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60										
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50										
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0										
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0										
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4
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:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,9