

Утверждаю:		Дата : 15.01.20				Меню 4									
		Детский сад № 155 Центрального района Волгограда													
		Ясли				Сад									
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 КРУПой (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