

Меню 8																
Утверждаю:	Дата: 21.01.2020					Согласовано:										
	Детский сад № 198 Центрального района Волгограда															
	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 ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7							
БАТОН	50				30				30							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10				10							
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
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	30				50				50							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/50				140/50							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50				50				50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				50				50							
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40				150/50				150/60							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				45							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10							
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	88,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	765,4	
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:		43,3	42,4	237,2	1481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 909,5	