

Утверждаю:		Дата : 03.08.2022 Меню 17					Согласовано:									
		Детский сад № 185 Центрального района Волгограда														
		Ясли					Сад									
		24 часа														
Принимать пищу, 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					
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	