

Меню 8

Утверждаю:

Дата: 18.03.2020

Согласовано:

Детский сад № 100 Центрального района Волгограда

Заведующий: М.А. Шадрина  
И.И. Владимирович

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	
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180					180					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ КУЛЬОНЕ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
БАТОН	50				30					30					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10					10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	
<b>Обед</b>															
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>89,5</b>	<b>586,6</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	<b>702</b>	<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>111,0</b>	
<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>237,2</b>	<b>1481,5</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>		<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1</b>