

Утверждаю:		Дата : 02.03.2020		Меню 16		Согласовано:				
		Детский сад № 155		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		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					
БАТОН	40				20					
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6
2 Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30				50					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				30					
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					
Итого за прием пищи:	0				0					
Всего за день:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9