

Утверждаю:		Дата: 03.06.20				Меню 17										Согласовано:			
		Детский сад № 75 Центрального района Волгограда																	
		Ясли					Сад					24 часа							
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 пеклеваннный	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				