

Меню 9

Утверждаю:

Дата: 19.03.20

Согласовано:

Детский сад № 755
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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150				180					180					
БАТОН	50				30					30					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10					10					
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7

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				50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10					180/10					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5				150					150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20					20					
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	640	26,9	19,9	86,8	668,8	640	26,9	19,9	86,8	668,2

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50				150/50					150/60					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	180				200					0					
БАТОН	40				50					0					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				0					40					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	0				0					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0					200					
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	450	37,1	26,3	64,9	663,5	700	36,1	25,7	109,0	839,2

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:		53,8	46,3	198,9	1491,6		82,9	58,9	230,7	1 804,3		87,0	62,7	281,8	2 072,5
-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	----------------	--	-------------	-------------	--------------	----------------