

Меню 11

Утверждаю:

Дата: 11.03.20

Согласовано:

Детский сад № 153
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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ)	150				180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				180					180					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
БАТОН	45				0					0					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0				35/10					35/10					
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6

2 Завтрак

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				110					110					
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Соленые)	30				50					50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150				150					150					
СОУС ТОМАТНЫЙ	0				30					30					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					30					
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30				50					50					
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50/30				70/50					70/50					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				35					35					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1

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:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9