



Меню 3

Утверждаю:		Дата: 06.04.20				Согласовано:									
		Детский сад № 151 Центрального района Волгограда													
		Ясли								Сад					
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	
24 часа															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
БАТОН	20				20				20						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1				1						
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7
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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10				180/10						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150				150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20						
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60				60						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30				70/30						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130				130						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180				180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60				60						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50				0						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0				50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,6	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4
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:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,9