

Меню 1

Утверждаю:

Дата: 23.06.20

Согласовано:

**Детский сад № 153
Центрального района
Волгограда**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Энергетическая ценность, ккал	24 часа			
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		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)	160					180					180					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10					30/10					
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200					
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					0					0					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					20					
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30					
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					50					50					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8	
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:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,2	