



Утверждаю:		Дата: 01.04.2022				Меню 3				Согласовано:					
 Прием пищи, наименование блюда		Детский сад № 155 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 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(Огурцы свежие)	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	547,76	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