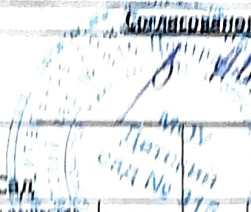
		Меню 16				 Содержание: 8 400 96 11110									
Дата: <u>30.05.20</u> Детский сад № <u>303</u> Центрального района Волгограда		Ясли				Сад 24 часа									
Примерный рацион питания	Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества			
		Валки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Валки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Валки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40					20					20				
Итого за прием пищи:	398	14,6	10,2	88,8	807,9	488	18,2	10,9	90,8	828,6	488	18,2	10,9	90,8	828,6
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30					50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					30					0				
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	455,6
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	681,9
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:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	1 846,8