

Утверждаю:		Дата:		Меню 2		Согласовано:									
		Детский сад № 375		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															
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	150				180/5				180/5						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
БАТОН	40				25				25						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10				10						
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	200				200				200						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				200				200						
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				0				0						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180				180						
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20				30				30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20				20						
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2
Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70				70						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				150				150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				50				40						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	20				20				0						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				0				50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180						
Всего за день:		40,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5