

Меню 3																	
Утверждаю:		Дата : 28.04.2022						Согласовано:									
		Детский сад № 155 Центрального района Волгограда															
Прием пищи, наименование блюда		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	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		