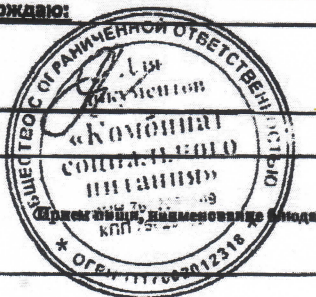


Утверждаю:

Меню 13:

Дата: 09.05.20

Согласовано:

Детский сад № 198 Центрального
района ВолгоградаИ.О. Подпись
М.П. Карминаева

Если

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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160				180					180				
БАТОН	50				0					0				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0				30/5/20					30/5/20				
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы соленные)	30				50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120				130					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЯКЛЕВАННЫЙ	40				50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					30				
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2

Уплотненный полдник (если в сад)/полдник и ужин (24 часа)

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (Рис, овся)	120				150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0					200				
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,9	800	22,1	13,7	97,3	608,9	700	22,8	14,0	117,4

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,1	
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,1