

Меню 12

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 198 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 (геркулесовая)	150					180					180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20			
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5

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

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150			
КОСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180			
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20					50					50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0					20			
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8

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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					70					70			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					130					130			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					40			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					50			
КАКАО С МОЛОКОМ	0					0					200			
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0					180			
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1