Меню 6

Утверждаю:

Дата : 28.09.26

Детский сад № 193

Центрального района Волгограда

Согласовано:

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	
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
БАТОН	50					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	3
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	
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50					140/50				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50					50				
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	6
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50					150/60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	88,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	7
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 9