Меню 5

Утверждаю: **Дата :** 23.10.26

Детский сад № 315

Центрального района Волгограда

Согласовано:

МБОУ Детский сад № 315

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 (геркулесовая)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (Яблоки)	200					200					200				
Итого за прием пищи:	**555**	**11,8**	**10,9**	**81,2**	**478,4**	**635**	**14,0**	**12,4**	**95,5**	**548,6**	**635**	**14,0**	**12,4**	**92,5**	**548,6**
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															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					60				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО- КОСТОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					70					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0					20				
Итого за прием пищи:	**560**	**13,8**	**12,4**	**80,1**	**464,9**	**650**	**17,3**	**14,4**	**78,5**	**525,3**	**690**	**19,6**	**14,5**	**92,6**	**593,0**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					200					200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					50					50				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
КАКАО С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**14,6**	**18,8**	**74,4**	**484,2**	**450**	**33,7**	**36,0**	**69,3**	**738,9**	**700**	**41,4**	**44,2**	**123,0**	**1 060,0**
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:		**41,1**	**42,3**	**253,4**	**1502,6**		**66,0**	**63,0**	**259,9**	**1 896,2**		**81,1**	**75,7**	**334,7**	**2 377,5**