Меню 6

Утверждаю: **Дата :** 26.10.26

Детский сад № 315

Центрального района Волгограда

Согласовано:

МОУ 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 (МАННАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
БАТОН	50					50					50				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	**365**	**11,2**	**6,4**	**59,5**	**340,7**	**437**	**13,6**	**8,7**	**67,1**	**400,4**	**437**	**13,6**	**8,7**	**67,1**	**400,4**
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**	**91,2**
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ 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**	**15,5**	**14,8**	**71,2**	**488,6**	**720**	**23,7**	**18,8**	**93,8**	**651,5**	**720**	**23,7**	**18,8**	**93,8**	**651,5**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**430**	**13,4**	**15,4**	**70,4**	**464**	**537**	**19,9**	**20,8**	**87,4**	**630,0**	**742**	**20,1**	**21,7**	**99,0**	**684,7**
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:		**40,9**	**37,4**	**220,1**	**1 384,5**		**58,0**	**49,1**	**267,3**	**1 773,1**		**63,3**	**54,4**	**285,9**	**1 920,3**