Меню 11

Утверждаю: **Дата :** 02.11.26

Детский сад № 93

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 (ПШЕННАЯ)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180					180				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
БАТОН	45					0					0				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0					35/10					35/10				
Итого за прием пищи:	**350**	**12,4**	**7,2**	**62,5**	**364,9**	**405**	**12,2**	**12,9**	**66,7**	**440,2**	**405**	**12,2**	**12,9**	**66,7**	**440,2**
2 Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110					110				
Итого за прием пищи:	**110**	**0,7**	**0,5**	**31,9**	**137,0**	**110**	**0,7**	**0,5**	**31,9**	**137,0**	**110**	**0,7**	**0,5**	**31,9**	**137,0**
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150					0					0				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	0					180					180				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					30				
Итого за прием пищи:	**520**	**20,1**	**10,3**	**80,2**	**515,7**	**670**	**23,9**	**11,8**	**105,8**	**648,7**	**670**	**23,9**	**11,8**	**105,8**	**648,7**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	40					60					60				
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					40					50				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**487**	**15**	**18**	**79,7**	**518,5**	**602**	**23,6**	**24,6**	**98,6**	**724,1**	**802**	**23,7**	**24,6**	**127,0**	**838,1**
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:		**46,2**	**37,3**	**238,6**	**1 478,9**		**58,1**	**51,0**	**284,4**	**1 878,4**		**63,3**	**55,4**	**319,8**	**2 084,9**