Меню 16

Утверждаю:

Дата : 10.11.26

Детский сад № 315 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					200					200				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40					50					30				
Итого за прием пищи:	**395**	**13,1**	**9,3**	**87,4**	**490,8**	**485**	**15,8**	**10,8**	**103,8**	**580,4**	**465**	**14,3**	**10,2**	**93,5**	**528,0**
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				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	**530**	**13,5**	**14,8**	**53,9**	**372,5**	**710**	**24,0**	**14,9**	**90,0**	**599,9**	**730**	**24,4**	**15,6**	**92,9**	**619,4**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					160					160				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**14,3**	**15,5**	**64**	**452,2**	**450**	**17,3**	**16,5**	**81,0**	**541,0**	**660**	**18,0**	**17,4**	**114,4**	**685,3**
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:		**41,7**	**40,4**	**224,3**	**1 406,7**		**57,9**	**43,0**	**293,8**	**1 812,5**		**62,6**	**48,4**	**326,8**	**2 016,4**