Меню 16

Утверждаю:	Дата : 09.11.26	Согласовано:
	Детский сад № 155 Центрального района Волгограда	

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 соленые)	30					50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					150					160				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	**520**	**13,5**	**14,8**	**53,9**	**372,5**	**660**	**24,0**	**14,9**	**90,0**	**599,9**	**670**	**24,4**	**15,6**	**92,9**	**619,4**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40					40					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**410**	**14,3**	**15,5**	**64**	**452,2**	**490**	**17,3**	**16,5**	**81,0**	**541,0**	**720**	**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**