

Меню 9

Утверждаю

Дата:

Согласовано

Детский сад № 97  
Центрального района Волгограда

Если

Сад

24 часа

Принимать пищу, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

|                         |     |      |     |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |  |
|-------------------------|-----|------|-----|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|--|
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 |      |     |      |       | 180 |      |      |      |       |     | 180  |      |      |       |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ        | 150 |      |     |      |       | 180 |      |      |      |       |     | 180  |      |      |       |  |
| БАТОН                   | 50  |      |     |      |       | 30  |      |      |      |       |     | 30   |      |      |       |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)          | 0   |      |     |      |       | 10  |      |      |      |       |     | 10   |      |      |       |  |
| Итого за прием пищи:    | 350 | 15,1 | 8,7 | 61,8 | 384,7 | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 |  |

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     |      |      |      |       | 50     |      |      |      |       |     | 50     |      |      |       |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 |      |      |      |       | 180/10 |      |      |      |       |     | 180/10 |      |      |       |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                         | 130/5  |      |      |      |       | 150    |      |      |      |       |     | 150    |      |      |       |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                   | 150    |      |      |      |       | 180    |      |      |      |       |     | 180    |      |      |       |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 40     |      |      |      |       | 50     |      |      |      |       |     | 50     |      |      |       |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 0      |      |      |      |       | 20     |      |      |      |       |     | 20     |      |      |       |  |
| Итого за прием пищи:                                | 515    | 13,5 | 19,5 | 62,3 | 528,9 | 640    | 26,9 | 19,9 | 86,8 | 668,8 | 640 | 26,9   | 19,9 | 86,8 | 668,2 |  |

Уплотненный полдник (если в сад)/полдник и ужин (24 часа)

|                                                          |        |      |      |      |       |        |      |      |      |       |     |        |      |       |       |  |
|----------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|-----|--------|------|-------|-------|--|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 |      |      |      |       | 150/50 |      |      |      |       |     | 150/60 |      |       |       |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)                            | 180    |      |      |      |       | 200    |      |      |      |       |     | 0      |      |       |       |  |
| БАТОН                                                    | 40     |      |      |      |       | 50     |      |      |      |       |     | 0      |      |       |       |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 0      |      |      |      |       | 0      |      |      |      |       |     | 40     |      |       |       |  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                        | 0      |      |      |      |       | 0      |      |      |      |       |     | 50     |      |       |       |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 0      |      |      |      |       | 0      |      |      |      |       |     | 190/10 |      |       |       |  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 0      |      |      |      |       | 0      |      |      |      |       |     | 200    |      |       |       |  |
| Итого за прием пищи:                                     | 400    | 24,3 | 17,9 | 57,1 | 562,9 | 450    | 37,1 | 26,3 | 64,9 | 663,5 | 700 | 36,1   | 25,7 | 109,0 | 839,2 |  |

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:                |   | 53,8 | 46,3 | 198,9 | 1491,6 |   | 82,9 | 58,9 | 230,7 | 1 804,3 |  | 87,0 | 62,7 | 281,8 | 2 072,5 |      |