

Меню 14

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 94
Центрального района
Волгограда

Ясли

Сад

24 часа

Применение пищи, наименование блюда	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																		
Икра кабачковая консервированная	30					50					50							
Яичное блюдо (омлет)	130					150					150							
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					190/10					190/10							
Батон	40					20					20							
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7			
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																		
Овощи по сезону(Томаты соленные)	30					50					50							
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	150					180					180							
Голубцы ленивые	120/15					140/30					140/50							
Компот из свежих плодов	150					180					180							
Хлеб пеклеваный	20					40					40							
Хлеб пшеничный	20					20					20							
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3			
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
Фрикадельки в соусе (говядина)	50/30					70/30					70/30							
Макаронные изделия отварные с маслом	110					130					130							
Напиток из плодов шиповника	180					180					180							
Хлеб пшеничный	30					30					30							
Булочка ванильная	50					50					50							
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	0					0					190/10							
Икра свекольная или морковная (морковная)	0					0					50							
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6			
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:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5			