



Меню 10

Утверждаю:	Дата: 14 марта	Согласовано:
 <p>Прием пищи, наименование блюда</p>	Детский сад № 28 Центрального района Волгограда	

	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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200				200						
БАТОН	40				30				30						
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8

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(Огурцы соленые)	30				50				50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150				150						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50				50						
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120				150				150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30				30						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				0				200						
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	126,2	890,9

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:			46,5	45,7	198,9	1409,76			68,6	64,4	218,6	1 807,4	80,6	76,1	279,8	2 151,5