


**Меню 14**

	Утверждаю: _____	Дата: _____	Согласовано: _____
	Детский сад № _____ Центрального района Волгограда		Зав. _____ (Е.Н. Ромашова)

Прием пищи, наименование блюда	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	

Завтрак										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10				
БАТОН	40					20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,8</b>	<b>12,3</b>	<b>39,2</b>	<b>360,2</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>

2 Завтрак										
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>

Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>402,3</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>18,6</b>	<b>104</b>	<b>646,9</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>44,9</b>	<b>215,6</b>	<b>1 484,5</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>