

Меню 3										
Утверждаю:		Дата: 2.04.25				Согласовано:				
		Детский сад № 47 Центрального района								
		Волгограда								
Сад 24 часа										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180				180					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				190/10					
БАТОН	20				20					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1					
Итого за прием пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7
2 Завтрак										
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	200				200					
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10				180/10					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				40					
Итого за прием пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)										
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60				60					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30				70/30					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130				130					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				60					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				0					
кондитерские изделия	0				50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				200					
Итого за прием пищи:	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				180					
Итого за прием пищи:	0				180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,9