

Утверждаю: 		Меню 10		Согласовано: 	
Дата: 11.04.20		Детский сад № 69 Центрального района Волгограда			
		Ясли		Сад	
Приним пищи, наименование блюда		24 часа			
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
Итого за прием пищи:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Итого за прием пищи:
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		50		
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130		150		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150		200		
БАТОН	40		30		
Итого за прием пищи:	350	14,3 14,6 40,6	397	430	21,6 26,8 37,8 484,8
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180		200		
Итого за прием пищи:	180	0,9 0,2 17,7	75,1	200	1,0 0,2 19,6 83,4
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30		50		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150		180		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150		150		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		200		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40		40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		50		
Итого за прием пищи:	540	15,5 15,3 66,9	450,1	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		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120		150		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10		190/10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		30		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0		0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0		0		
Итого за прием пищи:	400	15,8 15,6 73,7	487,56	450	22,1 21,0 72,8 579,3
2 Ужин					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0		0		
Итого за прием пищи:	0		0		
Всего за день:		46,5 45,7 198,9	1409,76		68,6 64,4 218,6 1 807,4