

Меню 4

Утверждаю:

Дата: 03 апреля 2025 г

Согласовано

Детский сад № 37
Центрального района
Волгограда

Заведующий МОУ Детским садом № 37

Л.А.Трапезникова

Если

Сад

24 часа

| Прием 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | 150/7/3,5 | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | 180/10/7 | | | | | 180/10/7 | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 0 | | | | | 40/5/15 | | | | | 40/5/15 | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко) | 200 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 10,3 | 7,9 | 64,2 | 375,4 | 637 | 12,7 | 13,7 | 63,6 | 440,5 | 637 | 12,7 | 13,7 | 63,6 | 440,5 |
| 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 | | | | | 60 | | | | | 60 | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ | 0 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | 70/30 | | | | | 70/30 | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | 130 | | | | | 130 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | 40 | | | | | 40 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 20 | | | | | 20 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 16,1 | 14,4 | 84,1 | 521,6 | 730 | 24,7 | 21,2 | 99,3 | 701,6 | 730 | 24,7 | 21,2 | 99,3 | 701,6 |
| Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа) | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | 130 | | | | | 130 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | 190/10 | | | | | 0 | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 0 | | | | | 0 | | | | | 180/10/7 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 50 | | | | | 0 | | | | |
| БАТОН | 0 | | | | | 0 | | | | | 45 | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14 | 14,4 | 72,8 | 460,8 | 500 | 22,1 | 18,8 | 94,5 | 641,0 | 692 | 21,9 | 19,8 | 121,1 | 756,8 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0 | | | | | 0 | | | | | 180 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 0 | | | | | 0 | | | | | 180 | | | | |
| Всего за день: | | 41,3 | 36,9 | 238,8 | 1432,9 | | 60,5 | 53,9 | 277,0 | 1 866,5 | | 65,4 | 59,3 | 310,6 | 2 074,8 |