

|                                                                                  |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|------------------|-------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------------|------|
| Меню 16                                                                          |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Утверждаю:                                                                       |  |  |  | Дата : 19.05.22                   |                  |             |       | Согласовано:                                                                                                 |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
|  |  |  |  | Детский сад № 48                  |                  |             |       | <br>Заведующий Соколов В.В. |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
|                                                                                  |  |  |  | Центрального района<br>Волгограда |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Прием пищи, наименование блюда                                                   |  |  |  | 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                                                                          |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                          |  |  |  | 150                               |                  |             |       | 180                                                                                                          |              |                  |      | 180      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                       |  |  |  | 150                               |                  |             |       | 200                                                                                                          |              |                  |      | 200      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                                  |  |  |  | 30/5/20                           |                  |             |       | 30/5/20                                                                                                      |              |                  |      | 30/5/20  |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| БАТОН                                                                            |  |  |  | 40                                |                  |             |       | 20                                                                                                           |              |                  |      | 20       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Итого за прием пищи:                                                             |  |  |  | 395                               | 14,6             | 10,2        | 88,5  | 507,9                                                                                                        | 455          | 15,2             | 10,9 | 90,5     | 525,6                         | 455          | 15,2             | 10,9 | 90,5  | 525,6                         |      |
| 2 Завтрак                                                                        |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)                                                            |  |  |  | 200                               |                  |             |       | 200                                                                                                          |              |                  |      | 200      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Итого за прием пищи:                                                             |  |  |  | 200                               | 0,8              | 0,8         | 19,0  | 91,2                                                                                                         | 200          | 0,8              | 0,8  | 19,0     | 91,2                          | 200          | 0,8              | 0,8  | 19,0  | 91,2                          |      |
| Обед                                                                             |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)                                                  |  |  |  | 30                                |                  |             |       | 50                                                                                                           |              |                  |      | 50       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                                     |  |  |  | 150                               |                  |             |       | 180                                                                                                          |              |                  |      | 180      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                                |  |  |  | 150                               |                  |             |       | 150                                                                                                          |              |                  |      | 150      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                        |  |  |  | 150                               |                  |             |       | 180                                                                                                          |              |                  |      | 180      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                 |  |  |  | 20                                |                  |             |       | 40                                                                                                           |              |                  |      | 40       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   |  |  |  | 20                                |                  |             |       | 0                                                                                                            |              |                  |      | 0        |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)                                                    |  |  |  | 0                                 |                  |             |       | 30                                                                                                           |              |                  |      | 0        |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Итого за прием пищи:                                                             |  |  |  | 520                               | 19,1             | 16,9        | 50,9  | 436,4                                                                                                        | 630          | 21,7             | 20,6 | 76,1     | 580,7                         | 600          | 19,4             | 17,7 | 53,8  | 455,6                         |      |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)                          |  |  |  |                                   |                  |             |       |                                                                                                              |              |                  |      |          |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                                    |  |  |  | 50                                |                  |             |       | 70                                                                                                           |              |                  |      | 70       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                |  |  |  | 110                               |                  |             |       | 130                                                                                                          |              |                  |      | 150      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                 |  |  |  | 180/10                            |                  |             |       | 190/10                                                                                                       |              |                  |      | 190/10   |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   |  |  |  | 20                                |                  |             |       | 40                                                                                                           |              |                  |      | 40       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                                |  |  |  | 50                                |                  |             |       | 50                                                                                                           |              |                  |      | 50       |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                |  |  |  | 0                                 |                  |             |       | 0                                                                                                            |              |                  |      | 200      |                               |              |                  |      |       |                               |      |
| Итого за прием пищи:                                                             |  |  |  | 420                               | 14,5             | 15,5        | 66,4  | 431,7                                                                                                        | 490          | 21,8             | 14,6 | 80,4     | 548,4                         | 710          | 22,3             | 15,3 | 111,7 | 681,9                         |      |
| 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:                                                                   |  |  |  |                                   | 49,0             | 43,4        | 224,8 | 1 467,2                                                                                                      |              | 59,5             | 46,9 | 266,0    | 1 745,9                       |              | 62,8             | 49,1 | 282,0 | 1 846,8                       |      |