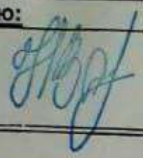
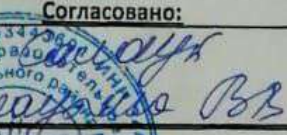


Утверждаю: 	Меню 7 Дата: 07.07.25	Согласовано: 
Детский сад № 196 Центрального района Волгограда		

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										
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					190/10				
БАТОН	30					30				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					50				
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	430	18,7	24,3	32,0	426,9

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(Томаты <i>сб</i>);	50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					180/25				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					150/30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					40				
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	655	25,1	15,8	85,4	606,2

Уплотненный полдник(если в сад)/полдник и ужин(24 часа)										
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	0					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					200				
Итого за прием пищи:	530	22,7	22,7	92,5	677,9	730	23,2	24,9	120,2	823,6

2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180				
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		67,5	63,0	229,5	1 794,4		73,1	69,6	264,2	2 032,6