

Меню 14																
Утверждаю:		Дата: 04.09.25				Согласовано:										
		Детский сад № 198														
		Центрального района				Волгограда										
		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																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
БАТОН	40					20					20					
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
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 свежие)	30					50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30					140/50					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20					
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30					30					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0					0					50					
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6	
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:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5	