

Меню 1

Утверждаю:

Дата: 8.12 25

Согласовано:

Детский сад № 297
Центрального района
Волгограда

Заведующий: [подпись] Детский сад № 297
[подпись] [подпись]



Ясли

Сад

24 часа

Приём 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 (РИСОВОЙ)	160					180					180							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10					30/10							
Итого за приём пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	3			
2 Завтрак																		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200							
Итого за приём пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6				
Обед																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					0					0							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180							
ЖАРКОВ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					150					150							
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					50					50							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					20							
Итого за приём пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	62			
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					50					50							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200							
Итого за приём пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	76			
2 Ужин																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180							
Итого за приём пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	9			
Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	193			