

Меню 19																				
Утверждаю:			Дата : 04.12.25					Согласовано:												
			Детский сад № 14 Центрального района 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			
			и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак																				
Икра кабачковая консервированная			30					50					50							
Яичное блюдо (омлет)			130					150					150							
Чай с молоком или сливками			150					200					200							
Батон			40					30					30							
Итого за прием пищи:			350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8			
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			30					50					50							
Суп с макаронными изделиями на бульоне			150					180					180							
Птица, тушенная в соусе с овощами			150					150					150							
Компот из сушеных фруктов			150					200					200							
Хлеб пеклеванный			40					40					40							
Хлеб пшеничный			0					50					50							
Итого за прием пищи:			520	19,5	15,8	56,5	448,6	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																				
Котлеты, биточки, шницели рубленные			50					70					70							
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)			120					150					150							
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом			180/10					190/10					190/10							
Хлеб пшеничный			40					30					30							
Кондитерские изделия(печенье)			0					0					50							
Кофейный напиток с молоком			0					0					200							
Итого за прием пищи:			400	15,8	13,18	73,7	482,06	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	127,0	890,9			
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:				50,5	43,8	188,5	1 402,8		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8	2 151,5			