

Утверждено: Меню 20

Дата: _____

Детский сад № _____ Центрального района Волгограда

Согласовано: _____



Пример пищи, наименование блюда	Если				Энергетическая ценность, ккал	Сад				Энергетическая ценность, ккал	24 часа				Энергетическая ценность, ккал	
	Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества				
	г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г

Завтрак

КАША ЖУДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200					
БАТОН	40					50					50					
СЫР (ПОРЦИОННО)	5					0					0					
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	447,5	447,5

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	91,2

Обед

БИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30					
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	816,1	816,1

Успокоительный напиток (если в сад) / напиток и ужин (24 часа)

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (только соевые)	40					50					50					
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					0					0					
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					140/50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0					0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,9	21,4	102,4	716,1	716,1

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0					180					
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	5,1	5,1
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,9	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 108,5	2 108,5