

| Меню 14                                                                           |                  |                                |         |             |                               |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Утверждаю:                                                                        |                  | Дата:                          |         |             | Согласовано:                  |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
|  |                  | Детский сад № 47               |         |             | Детский сад № 47              |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
|                                                                                   |                  | Центрального района Волгограда |         |             | С.Б. Сонова                   |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
| Приним пищи, наименование блюда                                                   |                  | Ясли                           |         |             |                               | Сад          |          |         |             | 24 часа                       |              |          |         |             |                               |
| Масса порции                                                                      | Пищевые вещества | Белки, г                       | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| 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        |                               |
| 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        |                               |
| Обед                                                                              |                  |                                |         |             |                               |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
| Овощи по сезону (Томаты соленные)                                                 | 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        |                               |
| Уплотненный полдник (ясли 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       |                               |
| 2 Ужин                                                                            |                  |                                |         |             |                               |              |          |         |             |                               |              |          |         |             |                               |
| Кисломолочный продукт (кефир)                                                     | 0                |                                |         |             |                               | 0            |          |         |             |                               | 180          |          |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                              | 0                |                                |         |             |                               | 0            |          |         |             |                               | 180          | 5,1      | 4,4     | 7,0         |                               |
| 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       |                               |