

Меню 10												
Утверждаю:			Дата: 13.01.26				Согласовано:					
			Детский сад № 47 Центрального района Волгограда				Заведующий Директор Переходова					
 Прием пищи, наименование блюда			Сад				24 часа					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				50							
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	150				150							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200				200							
БАТОН	30				30							
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак												
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	200				200							
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед												
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	50				50							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180				180							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				200							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				50							
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Уплотненный полдник(если в сад)/полдник и ужин(24 часа)												
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				70							
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150				150							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				190/10							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				50							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				200							
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	126,2	890,9		
2 Ужин												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				180							
Итого за прием пищи:	0				180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	80,6	76,1	279,8	2 151,5			