

Меню 14

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 150

Центрального района Волгограда

Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, 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 | 400,7 |

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(Томаты соленые)         | 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 | 533,3 |

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 | 807,6 |

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:               |   | 44,4 | 44,9 | 215,6 | 1 484,5 |   | 61,9 | 62,7 | 217,6 | 1 818,7 |     | 68,6 | 70,3 | 241,4 | 1 917,5 |