

Меню 14												
Утверждаю:		Дата : 26.02.26				Согласовано:						
		Детский сад № 71 Центрального района Волгограда				Заведующий Исаева Педагогический сотрудник Терехова И.И.						
		Сад				24 часа						
Прием пищи, наименование блюда		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		
Завтрак												
Икра кабачковая консервированная		50					50					
Яичное блюдо (омлет)		150					150					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		190/10					190/10					
Батон		20					20					
Итого за прием пищи:		420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
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(Томаты соленные)		50					50					
Борщ с капустой и картофелем на бульоне		180					180					
Голубцы ленивые		140/30					140/50					
Компот из свежих плодов		180					180					
Хлеб пеклеванный		40					40					
Хлеб пшеничный		20					20					
Итого за прием пищи:		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)		70/30					70/30					
Макаронные изделия отварные с маслом		130					130					
Напиток из плодов шиповника		180					180					
Хлеб пшеничный		30					30					
Булочка ванильная		50					50					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		0					190/10					
Икра свекольная или морковная (морковная)		0					50					
Итого за прием пищи:		490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6	
2 Ужин												
Кисломолочный продукт(кефир)		0					180					
Итого за прием пищи:		0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5	