**Меню 10**

**Утверждаю:** | **Дата:** 20.03.26 | **Согласовано:**

**Детский сад № 224 Центрального района Волгограда**

| Прием пищи, наименование блюда | Ясли: Масса порции | Ясли: Пищевые вещества: Белки, г | Ясли: Жиры, г | Ясли: Углеводы, г | Ясли: Энергетическая ценность, ккал | Сад: Масса порции | Сад: Пищевые вещества: Белки, г | Сад: Жиры, г | Сад: Углеводы, г | Сад: Энергетическая ценность, ккал | 24 часа: Масса порции | 24 часа: Пищевые вещества: Белки, г | 24 часа: Жиры, г | 24 часа: Углеводы, г | 24 часа: Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет) | 130 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| БАТОН | 40 | | | | | 30 | | | | | 30 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **14,3** | **14,6** | **40,6** | **397** | **430** | **21,6** | **26,8** | **37,8** | **484,8** | **430** | **21,6** | **26,8** | **37,8** | **484,8** |
| **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(Огурцы соленые) | 30 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | 40 | | | | | 40 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **15,5** | **15,3** | **66,9** | **450,1** | **670** | **23,9** | **16,4** | **88,4** | **599,9** | **670** | **23,9** | **16,4** | **88,4** | **599,9** |
| **Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | 190/10 | | | | | 190/10 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 30 | | | | | 30 | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье) | 0 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **15,8** | **15,6** | **73,7** | **487,56** | **450** | **22,1** | **21,0** | **72,8** | **579,3** | **700** | **29,0** | **28,3** | **126,2** | **890,9** |
| **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:** | | **46,5** | **45,7** | **198,9** | **1409,76** | | **68,6** | **64,4** | **218,6** | **1 807,4** | | **80,6** | **76,1** | **279,8** | **2 151,5** |