

		Меню 10															
Утверждаю:		Дата : 10.04.20						Согласовано:									
		Детский сад № Центрального района Волгограда															
		Ясли						Сад				24 часа					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 свежие)	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		