

Меню 10

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 155 Центрального
района Волгограда

Если

Сад

24 часа

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				
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