

Меню 14

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 153
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 свежие)	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				
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