

Меню 14

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 198

Центрального района Волгограда

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 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

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

Обед

Овощи по сезону (Томаты соленные)	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

Уплотненный полдник (если в 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

2 Ужин

Кисломолочный продукт (кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
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