

| Меню 3                                                                           |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--|
| Утверждаю:                                                                       |              | Дата :                                          |             |             |                               | Согласовано:                                                                        |                  |             |              |                               |  |
|  |              | Детский сад № 47 Центрального района Волгограда |             |             |                               |  |                  |             |              |                               |  |
| Если                                                                             |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| Прием пищи, наименование блюда                                                   | 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  |                               |  |
| <b>Завтрак</b>                                                                   |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                             | 150          |                                                 |             |             | 180                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                 | 180/10       |                                                 |             |             | 190/10                        |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| БАТОН                                                                            | 20           |                                                 |             |             | 20                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)                                                      | 1            |                                                 |             |             | 1                             |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                      | <b>405</b>   | <b>13,2</b>                                     | <b>9</b>    | <b>47,2</b> | <b>323,4</b>                  | <b>445</b>                                                                          | <b>14,4</b>      | <b>9,8</b>  | <b>51,8</b>  | <b>351,7</b>                  |  |
| <b>2 Завтрак</b>                                                                 |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)                                                     | 180          |                                                 |             |             | 200                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>                                      | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b> | <b>75,1</b>                   | <b>200</b>                                                                          | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |  |
| <b>Обед</b>                                                                      |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)                                                   | 30           |                                                 |             |             | 50                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                              | 150/10       |                                                 |             |             | 180/10                        |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)                              | 150          |                                                 |             |             | 150                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                    | 150/7/3,5    |                                                 |             |             | 180/10/7                      |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                 | 20           |                                                 |             |             | 40                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   | 20           |                                                 |             |             | 20                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                      | <b>540</b>   | <b>14,6</b>                                     | <b>12,1</b> | <b>58,5</b> | <b>426,7</b>                  | <b>647</b>                                                                          | <b>16,4</b>      | <b>12,5</b> | <b>72,1</b>  | <b>487,1</b>                  |  |
| <b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>                   |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                                              | 40           |                                                 |             |             | 60                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                           | 50/30        |                                                 |             |             | 70/30                         |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                           | 110          |                                                 |             |             | 130                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                          | 180          |                                                 |             |             | 180                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   | 30           |                                                 |             |             | 60                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                                 | 0            |                                                 |             |             | 0                             |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                             | 0            |                                                 |             |             | 50                            |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                       | 0            |                                                 |             |             | 200                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                      | <b>440</b>   | <b>15,3</b>                                     | <b>17,8</b> | <b>82,6</b> | <b>547,76</b>                 | <b>780</b>                                                                          | <b>31,3</b>      | <b>31,0</b> | <b>153,8</b> | <b>1 037,4</b>                |  |
| <b>2 Ужин</b>                                                                    |              |                                                 |             |             |                               |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                                                     | 0            |                                                 |             |             | 180                           |                                                                                     |                  |             |              |                               |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                      | <b>0</b>     |                                                 |             |             | <b>180</b>                    | <b>5,1</b>                                                                          | <b>4,4</b>       | <b>7,0</b>  | <b>92,5</b>  |                               |  |
| <b>Всего за день:</b>                                                            |              | <b>44</b>                                       | <b>39,1</b> | <b>206</b>  | <b>1402</b>                   |                                                                                     | <b>36,4</b>      | <b>35,4</b> | <b>160,8</b> | <b>1 129,9</b>                |  |