Меню 7

Утверждаю:

Дата : 27.10.26

Детский сад № 315 Центрального района Волгограда

Согласовано:

МОУ сад № 315

Прием пищи, наименование блюда	Ясли					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															
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	30					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0					50					50				
Итого за прием пищи:	**355**	**11,7**	**10,8**	**31,7**	**316**	**430**	**18,7**	**24,3**	**32,0**	**426,9**	**430**	**18,7**	**24,3**	**32,0**	**426,9**
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**	**83,4**
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					180/25					180/25				
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	130					150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
Итого за прием пищи:	**500**	**19,9**	**10,4**	**73,2**	**484,6**	**600**	**24,9**	**16,8**	**86,7**	**619,0**	**600**	**24,9**	**16,8**	**86,7**	**619,0**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50					150/60				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160					200					200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					30					40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20					20					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**20,1**	**24,5**	**91,4**	**629,9**	**450**	**28,5**	**25,2**	**79,0**	**663,5**	**700**	**32,5**	**61,5**	**127,1**	**919,7**
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:		**52,6**	**45,9**	**214**	**1505,6**		**73,1**	**66,5**	**217,3**	**1 792,8**		**82,2**	**74,7**	**272,4**	**2 141,5**