Меню 8

Утверждаю:

Дата : 28.10.26

Детский сад № 39 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Детский 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															
КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	160					180					180				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	50					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	**405**	**10**	**5,3**	**65,6**	**349,3**	**420**	**10,2**	**6,5**	**59,1**	**356,0**	**420**	**10,2**	**6,5**	**59,1**	**356,0**
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200				
Итого за прием пищи:	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНО БУЛЬОНЕ	150					0					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНО БУЛЬОНЕ	0					180					180				
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					70					70				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					50				
Итого за прием пищи:	**570**	**16,5**	**14,2**	**75,5**	**490,5**	**720**	**23,8**	**19,2**	**96,8**	**647,1**	**730**	**24,5**	**19,3**	**101,8**	**670,8**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	40					50					60				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**427**	**15,5**	**19,9**	**76,2**	**507,6**	**457**	**33,8**	**35,2**	**68,1**	**728,1**	**702**	**36,4**	**72,8**	**95,4**	**861,0**
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:		**42,8**	**40,2**	**236,3**	**1438,6**		**68,6**	**61,7**	**243,0**	**1 822,4**		**77,0**	**67,4**	**282,3**	**2 071,5**