Меню 10

Утверждаю:

Дата : 30.10.26

Детский сад № 315 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Ясли — 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 ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
БАТОН	40					50					50				
Итого за прием пищи:	**361**	**11,8**	**12,3**	**36,4**	**349,8**	**447**	**20,3**	**24,9**	**42,5**	**481,6**	**447**	**20,3**	**24,9**	**42,5**	**481,6**
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(Огурцы свежие)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	**540**	**21**	**15,9**	**66,2**	**494,6**	**680**	**24,6**	**16,4**	**92,6**	**620,3**	**680**	**24,6**	**16,4**	**92,6**	**620,3**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					50					50				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**15,8**	**13,8**	**73,7**	**482,06**	**470**	**23,6**	**21,1**	**82,8**	**626,7**	**720**	**30,5**	**28,4**	**137,0**	**938,3**
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:		**46,5**	**45,7**	**198,9**	**1409,76**		**68,6**	**64,4**	**218,6**	**1 807,4**		**80,6**	**76,1**	**279,8**	**2 151,5**