



**Меню 3**

<b>Утверждаю:</b>		<b>Дата : 05.03.2025</b>				<b>Согласовано:</b>									
		<b>Детский сад № 315 Центрального района Волгограда</b>													
		<b>Ясли</b>				<b>Сад</b>									
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>		<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>		<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>		<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>		<b>Энергетическая ценность, ккал</b>		
			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
БАТОН	20				20				20						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				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>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				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>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10				180/10						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150				150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				20				20						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				40						
<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>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>															
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60				60						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30				70/30						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130				130						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180				180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60				60						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50				0						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0				50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				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>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>892,5</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				0				180						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</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>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 815,3</b>		<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>160,8</b>	<b>1 129,9</b>