

Меню 1

Утверждаю:

Дата : 17 марта 2025 г

Согласовано:

Детский сад № 375
Центрального района
Волгограда

МОУ
Детский
сад № 375

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160					180					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10					30/10				
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200					200					
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	83,4

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				0					0					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ЖАРКОВ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					20					
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,4

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				50					50					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8

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:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,2