

Утверждаю: 														Меню 3														Согласовано: 																											
														Дата: 02.04.2025														Детский сад №198 Центрального района Волгограда														По рецептурной карте Каньшиловой Т.В.													
														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																																																							
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																											
Итого за прием пищи:														405		13,2		9		47,2		323,4		445		14,4		9,8		51,8		351,7		445		14,4		9,8		51,8		351,7													
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														30							50							50																											
БОРИЦ 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							40							40																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ														20							20							20																											
Итого за прием пищи:														540		14,6		12,1		58,5		426,7		647		16,4		12,5		72,1		487,1		647		16,4		12,5		72,1		487,1													
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																																																							
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)														40							60							60																											
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ														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																											
Итого за прием пищи:														440		15,3		17,8		82,6		547,76		580		28,5		26,6		130,6		892,5		780		31,3		31,0		153,8		1 037,4													
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:																44		39,1		206		1402				60,3		49,1		274,1		1 815,3				36,4		35,4		160,8		1 129,4													