



Меню 20																
Утверждаю:		Дата: 28 марта 2025 г.					Согласовано									
		Детский сад № 37 Центрального района Волгограда					Заведующий МОУ Детским садом № 37  Л.А.Трапезникова									
							Ясли								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	
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200					
БАТОН	40					50					50					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0					
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
<b>2 Завтрак</b>																
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	
<b>Обед</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30					
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(томаты соленные)	40					50					50					
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					140/50					140/50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	713,3	
<b>2 Ужин</b>																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180					
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 106,8	