

Меню 3

Утверждаю:	Дата : 30.04.2025	Согласовано:
 Прием пищи, наименование блюда	Детский сад № 100 Центрального района Волгограда	
	Ясли	
Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10				
БАТОН	20					20				
ЯИЧНОВ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1				
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	

2 Завтрак

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

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/10				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20				
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	

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

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30					70/30				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	110					130				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					60				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50				
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	