

Меню 3																													
Утверждаю:			Дата : 30.04.25					Согласовано:																					
			Детский сад № 198 Центрального района Волгограда																										
			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																	
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						
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	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)																													
ПЮРЕ 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																
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									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	1 129,9												