

Меню 13

Утверждаю:	Дата: 14 мая 2025г.	Согласовано:
	Детский сад № 381 Центрального района Волгограда	
	Ясли	Сад сад № 315 24 часа
Принимать пищу, наименование блюда	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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180						180	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180						180	
БАТОН	50					0						0	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20						30/5/20	
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2

2 Завтрак													
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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

Обед													
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30					50						50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180						180	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30						70/30	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130						130	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180						180	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50						50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30						30	
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)													
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70						70	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	0					150						150	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						190/10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30						30	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50						50	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0						200	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0

2 Ужин													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180	
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9