

Меню 3															
Утверждаю:		Дата: 28.05.2025				Согласовано:									
		Детский сад № 297 Центрального района Волгограда													
		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 (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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180				200				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	
<b>Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)</b>															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60				60						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ 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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>892,5</b>	<b>780</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>153,8</b>	
<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0				180						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>				<b>180</b>				<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206</b>	<b>1402</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 815,3</b>		<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>160,8</b>	