

|                                                                                                                                                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| <div><div><div>Утверждено</div><div>16.06.2025 г.</div><div>Детский сад № 303</div><div>Центрального района</div><div>Волгограда</div></div><div><div>Согласовано</div><div>16.06.2025 г.</div><div>Сад № 303</div></div></div> |              | Меню 16          |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| <div>Пример питания дошкольного блока</div>                                                                                                                                                                                     |              | Ясли             |         | Сад         |                               | 24 часа      |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                                                                                                                                                                                                 |              | Валки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              | Валки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              | Валки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)                                                                                                                                                                                                         | 150          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                                                                                                                                      | 150          |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                                                                                                                                                                                 | 30/5/20      |                  |         |             |                               | 30/5/20      |                  |         |             |                               | 30/5/20      |                  |         |             |                               |
| БАТОН                                                                                                                                                                                                                           | 40           |                  |         |             |                               | 20           |                  |         |             |                               | 20           |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                            | 398          | 14,6             | 10,2    | 88,8        | 807,9                         | 488          | 18,2             | 10,9    | 90,8        | 828,6                         | 488          | 18,2             | 10,9    | 90,8        | 828,6                         |
| 2 Завтрак                                                                                                                                                                                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| 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                          |
| Обед                                                                                                                                                                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)                                                                                                                                                                                                | 30           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                                                                                                                                                                                    | 150          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                                                                                                                                                                               | 150          |                  |         |             |                               | 150          |                  |         |             |                               | 150          |                  |         |             |                               |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                                                                                                                                       | 150          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                                                                                                                                                                | 20           |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                                                                                                                                  | 20           |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |
| кондитерские изделия(печенье)                                                                                                                                                                                                   | 0            |                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                            | 520          | 19,1             | 16,9    | 50,9        | 436,4                         | 630          | 21,7             | 20,6    | 76,1        | 580,7                         | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)                                                                                                                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                                                                                                                                                                                   | 50           |                  |         |             |                               | 70           |                  |         |             |                               | 70           |                  |         |             |                               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                                                                                                                                                               | 110          |                  |         |             |                               | 130          |                  |         |             |                               | 150          |                  |         |             |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                                                                                                                                                | 180/10       |                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                                                                                                                                  | 20           |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                                                                                                                                                                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                                                                                                                                               | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                            | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,4        | 431,7                         | 490          | 21,8             | 14,6    | 80,4        | 548,4                         | 710          | 22,3             | 15,3    | 111,7       | 681,9                         |
| 2 Ужин                                                                                                                                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                                                                                                                                                                                                    | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                            | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                                  |              | 49,0             | 43,4    | 224,8       | 1 467,2                       |              | 59,5             | 46,9    | 266,0       | 1 745,9                       |              | 62,8             | 49,1    | 282,0       | 1 846,8                       |