

Меню 17														
Утверждаю:			Дата: 14.06.2025			Согласовано:								
			Детский сад № 196 Центрального района Волгограда											
			Ясли			Сад			24 часа					
Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак														
КАША вязкая молочная (рисовая)			150				180				180			
ЧАЙ с молоком или сливками			150				180				180			
БАТОН			20				0				0			
СЫР (порциями)			5				0				0			
БУТЕРБРОД с сыром			0				30/5/10				30/5/10			
Итого за прием пищи:			355	7,7	10,4	48	321,2	405	9,8	16,2	57,0	425,4	405	9,8
2 Завтрак														
СОК в АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)			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
Обед														
САЛАТ из СВЕКЛЫ			30				0				0			
САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ			0				50				50			
БОРЩ на бульоне со сметаной			150/5				180/5				180/5			
ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина)			50/30				70/30				70/30			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом			110				130				130			
КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья			150				180				180			
ХЛЕБ пеклеванный			20				40				40			
Итого за прием пищи:			545	15,4	19,3	79,4	530,2	685	21,2	24,6	93,7	696,6	685	21,2
Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)														
ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью			130/50				150/60				150/60			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (Кефир)			180				200				0			
БАТОН			40				40				45			
ЧАЙ с ЛИМОНОМ			0				0				180/10/7			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)			0				0				50			
ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ			0				0				190/10			
Итого за прием пищи:			400	24,4	18,8	55	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)			0				0				180			
Итого за прием пищи:			0				0				180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:				48,4	48,7	200,1	1 489,6		68,7	68,4	228,8	1 852,7		72,7