

Меню 13														
Утверждаю:				Дата: 09.07.2025				Согласовано:						
				Детский сад № 14				Центрального района Волгограда						
				Ясли				24 часа						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
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	77,1
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	19,6
Обед														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	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				
КОМПЛОТ 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	89,2
Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)														
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (РИСОВАЯ)	120				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	117,4
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
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	310,3