Меню 20

Утверждаю:

Дата: 18.07 2025

Детский сад № 297 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Прием пищи, наименование блюда	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
		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				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200				
БАТОН	40					50					50				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
Итого за прием пищи:	**355**	**13,6**	**8,1**	**61,9**	**373,7**	**430**	**15,2**	**8,1**	**78,5**	**447,5**	**430**	**15,2**	**8,1**	**78,5**	
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**	
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30				
Итого за прием пищи:	**535**	**15,8**	**19**	**92,9**	**593,96**	**680**	**24,5**	**28,4**	**112,6**	**816,1**	**680**	**24,5**	**28,4**	**112,6**	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	40					50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					140/50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**400**	**12**	**11,8**	**51,2**	**375,7**	**470**	**15,2**	**14,0**	**49,6**	**407,5**	**720**	**22,0**	**21,4**	**102,4**	
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	**0**					**0**					**180**	**5,1**	**4,4**	**7,0**	
Всего за день:		**41,4**	**39,8**	**218,0**	**1 407,0**		**53,6**	**52,8**	**243,5**	**1 808,5**		**65,5**	**64,6**	**303,3**	**2**