

| Меню 3                                                  |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
|---------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|------------------|---------|--------------------------|----------------------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|---------|
| Утверждаю:                                              |          | Дата 20.08.25                                  |                  |         |                          | Согласовано:                                       |                  |         |                               |         |
|                                                         |          | Детский сад №71 Центрального района Волгограда |                  |         |                          | Заведующий МОУ Детский сад № 71<br>Переходова М.Н. |                  |         |                               |         |
|                                                         |          | Сад                                            |                  |         |                          | 24 часа                                            |                  |         |                               |         |
| Прием пищи, наименование блюда                          |          | Масса порции                                   | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, | Масса порции                                       | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |         |
|                                                         |          | и                                              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г              | и                                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   |         |
| Завтрак                                                 |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                    | 180      |                                                |                  |         |                          | 180                                                |                  |         |                               |         |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ        | 190/10   |                                                |                  |         |                          | 190/10                                             |                  |         |                               |         |
| БАТОН                                                   | 20       |                                                |                  |         |                          | 20                                                 |                  |         |                               |         |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)                             | 1        |                                                |                  |         |                          | 1                                                  |                  |         |                               |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 445      | 14,4                                           | 9,8              | 51,8    | 351,7                    | 445                                                | 14,4             | 9,8     | 51,8                          | 351,7   |
| 2 Завтрак                                               |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)                            | 200      |                                                |                  |         |                          | 200                                                |                  |         |                               |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 200      | 1,0                                            | 0,2              | 19,6    | 83,4                     | 200                                                | 1,0              | 0,2     | 19,6                          | 83,4    |
| Обед                                                    |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                         | 50       |                                                |                  |         |                          | 50                                                 |                  |         |                               |         |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ     | 180/10   |                                                |                  |         |                          | 180/10                                             |                  |         |                               |         |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)     | 150      |                                                |                  |         |                          | 150                                                |                  |         |                               |         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 180/10/7 |                                                |                  |         |                          | 180/10/7                                           |                  |         |                               |         |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                        | 40       |                                                |                  |         |                          | 40                                                 |                  |         |                               |         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20       |                                                |                  |         |                          | 20                                                 |                  |         |                               |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 647      | 16,4                                           | 12,5             | 72,1    | 487,1                    | 647                                                | 16,4             | 12,5    | 72,1                          | 487,1   |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
| ПИОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                    | 60       |                                                |                  |         |                          | 60                                                 |                  |         |                               |         |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ  | 70/30    |                                                |                  |         |                          | 70/30                                              |                  |         |                               |         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                  | 130      |                                                |                  |         |                          | 130                                                |                  |         |                               |         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 180      |                                                |                  |         |                          | 180                                                |                  |         |                               |         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 60       |                                                |                  |         |                          | 60                                                 |                  |         |                               |         |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                        | 50       |                                                |                  |         |                          | 0                                                  |                  |         |                               |         |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                    | 0        |                                                |                  |         |                          | 50                                                 |                  |         |                               |         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                              | 0        |                                                |                  |         |                          | 200                                                |                  |         |                               |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 580      | 28,5                                           | 26,6             | 130,6   | 892,5                    | 780                                                | 31,3             | 31,0    | 153,8                         | 1 037,4 |
| 2 Ужин                                                  |          |                                                |                  |         |                          |                                                    |                  |         |                               |         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                            | 0        |                                                |                  |         |                          | 180                                                |                  |         |                               |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 0        |                                                |                  |         |                          | 180                                                | 5,1              | 4,4     | 7,0                           | 92,5    |
| Всего за день:                                          |          | 60,3                                           | 49,1             | 274,1   | 1 815,3                  |                                                    | 36,4             | 35,4    | 160,8                         | 1 129,9 |