

| Утверждаю:                                              |                  | Дата : 26.09.2025 |             | Меню 10                       |              | Согласовано:     |         |             |                               |         |
|---------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|
| Детский сад № 178 Центрального района Волгограда        |                  |                   |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |
| Ясли                                                    |                  | Сад               |             | 24 часа                       |              |                  |         |             |                               |         |
| 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 |                               |         |
| Завтрак                                                 |                  |                   |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                        | 30               |                   |             |                               | 50           |                  |         |             | 50                            |         |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет)                                   | 130              |                   |             |                               | 150          |                  |         |             | 150                           |         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                              | 150              |                   |             |                               | 200          |                  |         |             | 200                           |         |
| БАТОН                                                   | 40               |                   |             |                               | 30           |                  |         |             | 30                            |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 350              | 14,3              | 14,6        | 40,6                          | 397          | 430              | 21,6    | 26,8        | 37,8                          | 484,8   |
| 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    |
| Обед                                                    |                  |                   |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)                         | 30               |                   |             |                               | 50           |                  |         |             | 50                            |         |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                  | 150              |                   |             |                               | 180          |                  |         |             | 180                           |         |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                       | 150              |                   |             |                               | 150          |                  |         |             | 150                           |         |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                               | 150              |                   |             |                               | 200          |                  |         |             | 200                           |         |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                        | 40               |                   |             |                               | 40           |                  |         |             | 40                            |         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20               |                   |             |                               | 50           |                  |         |             | 50                            |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 540              | 15,5              | 15,3        | 66,9                          | 450,1        | 670              | 23,9    | 16,4        | 88,4                          | 599,9   |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) |                  |                   |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                     | 50               |                   |             |                               | 70           |                  |         |             | 70                            |         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                  | 120              |                   |             |                               | 150          |                  |         |             | 150                           |         |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ        | 180/10           |                   |             |                               | 190/10       |                  |         |             | 190/10                        |         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40               |                   |             |                               | 30           |                  |         |             | 30                            |         |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)                           | 0                |                   |             |                               | 0            |                  |         |             | 50                            |         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 0                |                   |             |                               | 0            |                  |         |             | 200                           |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 400              | 15,8              | 15,6        | 73,7                          | 487,56       | 450              | 22,1    | 21,0        | 72,8                          | 579,3   |
| 2 Ужин                                                  |                  |                   |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                            | 0                |                   |             |                               | 0            |                  |         |             | 180                           |         |
| Итого за прием пищи:                                    | 0                |                   |             |                               | 0            |                  |         |             | 180                           |         |
| Всего за день:                                          |                  | 46,5              | 45,7        | 198,9                         | 1409,76      |                  | 68,6    | 64,4        | 218,6                         | 1 807,4 |