

Утверждаю: 		Дата: 10.12.25				Меню 3										Согласовано: 			
		Детский сад № 155 Центрального района Волгограда																	
		Ясли				Сад				24 часа									
Прием пищи, наименование блюда		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 (МАННАЯ)	150					180					180								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10								
БАТОН	20					20					20								
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1					1								
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8		351,7			
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	0,2	19,6		83,4			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50					50								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					180/10					180/10								
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					150					150								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7								
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20								
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	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)																			
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60					60								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					70/30					70/30								
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					130					130								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180					180								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					60					60								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					0								
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					50								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200								
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8		1015,3			
2 Ужин																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180								
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0		180			
Всего за день:		44	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1815,3		36,4	35,4	160,8		1815,3			