

Утверждаю:		Дата : 02.12.2025				Меню 17											
		Детский сад № 195 Центрального района Волгограда				Согласовано: 											
						Ясли				Сад				24 часа			
Прим 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					180					180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					180					180						
БАТОН	20					0					0						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0					30/5/10					30/5/10						
Итого за прием пищи:	355	7,7	10,4	48	321,2	405	9,8	16,2	57,0	425,4	405	9,8	16,2	57,0	425,4		
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																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50						
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					180/5					180/5						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40						
Итого за прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	685	21,2	24,6	93,7	696,6	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					150/60					150/60						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(Кефир)	180					200					0						
БАТОН	40					40					45						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0					0					180/10/7						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10						
Итого за прием пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6	27,5	110,2	847,2		
2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180						
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		48,4	48,7	200,1	1 489,6		68,7	68,4	228,8	1 852,7		72,7	72,9	287,5	2 145,1		