

Меню 18																					
Утверждаю:				Дата : 03.10.2025				Согласовано:													
				Детский сад № 198 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150							180/5							180/5						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10							190/10							190/10						
БАТОН	40							25							25						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0							10							10						
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4			420	12,1	9,2	51,2	337,0			400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180							200							200						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200							200							200						
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3			400	1,8	1,0	38,6	174,6			400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30							50							60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150							180							180						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130							150							150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150							180							180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40							30							30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20							20							20						
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6			610	37,9	38,5	85,8	848,2			620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30							70/30							70/30						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110							150							150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7							180/10/7							180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25							20							20						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0							0							50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0							0							200						
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5			467	14,8	18,4	45,6	427,6			717	18,9	21,4	103,6	702,5		
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:		39,5	39,8	233,8	1 408,8				66,6	67,1	221,2	1 787,4				75,9	75,1	287,0	2 163,8		