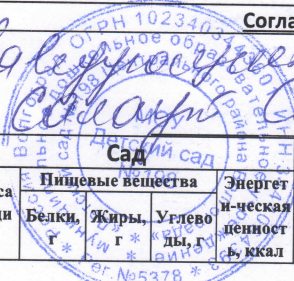


|                                                                                  |            |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Утверждаю:                                                                       |            | Меню 3                                           |                  |         |             |                               |                                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|  |            | Дата : 10.12.25                                  |                  |         |             |                               | Согласовано:                                                                                                    |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|                                                                                  |            | Детский сад № 195 Центрального района Волгограда |                  |         |             |                               | <br>Заведующий<br>Салаухова ВВ |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| Прием пищи, наименование блюда                                                   |            | Ясли                                             |                  |         |             |                               | Сад                                                                                                             |                  |         |             |                               | 24 часа      |                  |         |             |                               |
|                                                                                  |            | 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)                          |            |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ПОРЕ 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   | 1 037,4     |                               |
| 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:                                                                   |            | 44                                               | 39,1             | 206     | 1402        |                               | 60,3                                                                                                            | 49,1             | 274,1   | 1 815,3     |                               | 36,4         | 35,4             | 160,8   | 1 129,9     |                               |