

Меню 4																		
Утверждаю:		Дата: 11.12.2025				Согласовано:												
		Детский сад № 148 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																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					180					180							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7							
БАТОН	50					0					0							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0					40/5/15					40/5/15							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200							
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	637	12,7	13,7	63,6	440,5	637	12,7	13,7	63,6	440,5			
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(Томаты соленные)	30					60					60							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					0					0							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0					180					180							
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20							
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6			
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					70					70							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					0							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0					0					180/10/7							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					0							
БАТОН	0					0					45							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200							
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	500	22,1	18,8	94,5	641,0	692	21,9	19,8	121,1	756,8			
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:		41,3	36,9	238,8	1432,9		60,5	53,9	277,0	1 866,5		65,4	59,3	310,6	2 074,8			