

Меню 13																
Утверждаю:		Дата : 24.12.2025					Согласовано:									
		Детский сад № 143 Центрального района Волгограда														
		Ясли					Сад									
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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180					
БАТОН	50					0					0					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20					
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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(Огурцы соленные)	30					50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200					
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	706,1	
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:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3	1 976,4	