

Утверждаю:		Дата : 24.12.25				Меню 13										Согласовано:			
		Детский сад № 93 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 (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				