

Меню 15																
Утверждаю:		Дата : 28.12.25					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																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200					
БАТОН	45					40					40					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10					
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50					
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20					
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					35					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	72,7	500,86	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7	751,9	
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:		42,3	46,1	227,2	1 470,3		68,4	71,6	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7	2 192,4	