Утверждаю:

Меню 16

Дата : 01.12.2025 г.

Детский сад № 315
Центрального района
Волгограда

Согласовано:

Заведующая МОУ Детский сад № 315

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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40					20					20				
Итого за прием пищи:	**395**	**14,6**	**10,2**	**88,5**	**507,9**	**455**	**15,2**	**10,9**	**90,5**	**525,6**	**455**	**15,2**	**10,9**	**90,5**	**525,6**
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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30					50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					30					0				
Итого за прием пищи:	**520**	**19,1**	**16,9**	**50,9**	**436,4**	**630**	**21,7**	**20,6**	**76,1**	**580,7**	**600**	**19,4**	**17,7**	**53,8**	**455,6**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**420**	**14,5**	**15,5**	**66,4**	**431,7**	**490**	**21,8**	**14,6**	**80,4**	**548,4**	**710**	**22,3**	**15,3**	**111,7**	**681,9**
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:		**49,0**	**43,4**	**224,8**	**1 467,2**		**59,5**	**46,9**	**266,0**	**1 745,9**		**62,8**	**49,1**	**282,0**	**1 846,8**