



Утверждаю:		Дата : 16.12.2025 .		Меню 7														
		Детский сад № 315 Центрального района Волгограда																
		Если		Сад № 315 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																		
ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет )	130						150						150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10						190/10						190/10					
БАТОН	30						30						30					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5						0						0					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0						50						50					
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	430	18,7	24,3	32,0	426,9	430	18,7	24,3	32,0	426			
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			
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленные)	30						50						50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15						180/25						180/25					
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20						150/30						150/30					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150						180						180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35						40						40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						0						0					
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	655	25,1	15,8	85,4	606,2	655	25,1	15,8	85,4	606			
Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30						70/30						70/30					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110						150						150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180						200						200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						30						30					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0						50						0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0						0						50					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0						0						200					
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	530	22,7	22,7	92,5	677,9	730	23,2	24,9	120,2	823,6			
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:		49,8	37,3	203,9	1404,6		67,5	63,0	229,5	1 794,4		73,1	69,6	264,2	2 032,6			