

Утверждаю:		Дата: 24.12.2025		Меню 13		Согласовано:	
Детский сад № 315 Центрального района Волгограда		Ясли		Сад № 315		24 часа	
Прем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Пищевые вещества	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	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 45
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 8
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	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 63
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 70
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0			0			180
Итого за прием пищи:	0			0			180 5,1 4,4 7,0 9
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 97