

Меню 14



Дата: 25.12.2025
Детский сад № 313
Центрального района Волгограда

Согласовано:



24 часа

Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Ясли			Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад			Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи, найменование блюда													

Завтрак															
Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50						50			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150						150			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						190/10			
БАТОН	40					20						20			
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,

2 Завтрак

Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал		
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

Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30					50						50			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180						180			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30						140/50			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40						40			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						20			
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал		
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30						70/30			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130						130			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180						180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					30						30			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50						50			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0						190/10			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0					0						50			
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6

2 Ужин

Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180		
Итого за прием пищи:	0					0						180		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5			61,9	62,7	217,6	1 818,7		