

|                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Утверждаю:  |              | Дата: 15.12.25   |         | Меню 6      |                               | Согласовано:  |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| Детский сад № 153 Центрального района Волгограда                                            |              |                  |         |             |                               |                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
|                                                                                             |              | Ясли             |         |             |                               | Сад                                                                                             |                  |         |             | 24 часа                       |              |                  |         |             |                               |
| Принем 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                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                                        | 150          |                  |         |             |                               | 180                                                                                             |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                               | 150/7/3,5    |                  |         |             |                               | 180/10/7                                                                                        |                  |         |             |                               | 180/10/7     |                  |         |             |                               |
| БАТОН                                                                                       | 50           |                  |         |             |                               | 30                                                                                              |                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                              | 5            |                  |         |             |                               | 10                                                                                              |                  |         |             |                               | 10           |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         | 417                                                                                             | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |
| 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 соленные)                                                            | 30           |                  |         |             |                               | 50                                                                                              |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                      | 150          |                  |         |             |                               | 180                                                                                             |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                             | 120/15       |                  |         |             |                               | 140/50                                                                                          |                  |         |             |                               | 140/50       |                  |         |             |                               |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                   | 150          |                  |         |             |                               | 200                                                                                             |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                            | 50           |                  |         |             |                               | 50                                                                                              |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                              | 25           |                  |         |             |                               | 50                                                                                              |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2        | 463                           | 720                                                                                             | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)                                     |              |                  |         |             |                               |                                                                                                 |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ                         | 130/40       |                  |         |             |                               | 150/50                                                                                          |                  |         |             |                               | 150/60       |                  |         |             |                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                               | 150/7/3,5    |                  |         |             |                               | 180/10/7                                                                                        |                  |         |             |                               | 180/10/7     |                  |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                              | 20           |                  |         |             |                               | 20                                                                                              |                  |         |             |                               | 45           |                  |         |             |                               |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                                           | 50           |                  |         |             |                               | 50                                                                                              |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                            | 0            |                  |         |             |                               | 0                                                                                               |                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 586,6                         | 467                                                                                             | 24,9             | 22,1    | 88,3        | 659,3                         | 702          | 27,0             | 22,9    | 111,0       | 765,4                         |
| 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:                                                                              |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1 481,5                       |                                                                                                 | 61,2             | 47,0    | 254,7       | 1 810,9                       |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |