

Утверждаю: Дата: 15.01.2026 Меню 4



Детский сад № 45 Центрального района Волгограда



Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Ясли			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180					180					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
БАТОН	50				0					0					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0				40/5/15					40/5/15					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	637	12,7	13,7	63,6	440,5	637	12,7	13,7	63,6	440,5

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	83,4

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				60					60					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				0					0					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180					180					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6	730	24,7	21,2	99,3	701,6

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

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50				70					70					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					130					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					0					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0				0					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50					0					
БАТОН	0				0					45					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	500	22,1	18,8	94,5	641,0	692	21,9	19,8	121,1	756,8

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:		41,3	36,9	238,8	1432,9		60,5	53,9	277,0	1 866,5		65,4	59,3	310,6	2 074,8