

Утверждаю:		Дата: 20.01.2026		Меню 7											
		Детский сад № 315 Центрального района Волгограда													
		Ясли		Сад № 315		24 часа									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>															
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>31,7</b>	<b>316</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426</b>
<b>2 Завтрак</b>															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200				200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	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					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180				180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					40				40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0				0					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>11,9</b>	<b>81,4</b>	<b>538,4</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,6</b>
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>67,7</b>	<b>450,1</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>	<b>730</b>	<b>23,2</b>	<b>24,9</b>	<b>120,2</b>	<b>823,6</b>
<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0				180					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>					<b>0</b>				<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>37,3</b>	<b>203,9</b>	<b>1404,6</b>		<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>		<b>73,1</b>	<b>69,6</b>	<b>264,2</b>	<b>2 032,6</b>