

Утверждаю:		Дата : 26.01.2026				Согласовано:										
		Детский сад № 153														
		Центрального района Волгограда														
		Ясли				Сад										
Прием 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																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180					180					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0					
БАТОН	45					0					0					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0					35/10					35/10					
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110					110					
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Соленые)	30					50					50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150					150					
СОУС ТОМАТНЫЙ	0					30					30					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50					50					
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50/30					70/50					70/50					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					35					35					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1	
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:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9	