

Утверждаю:		Дата: 11.02.2026		Меню 3		Согласовано:	
Детский сад № 215 Центрального района Волгограда		Ясли		Сад		24 часа	
Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150		180			180	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10		190/10			190/10	
БАТОН	20		20			20	
ЯИЧНОВ БЛЮДО (яйцо вареное)	1		1			1	
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4
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
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30		50			50	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10		180/10			180/10	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150		150			150	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5		180/10/7			180/10/7	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20		40			40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20			20	
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40		60			60	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30		70/30			70/30	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110		130			130	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		180			180	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		60			60	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0		50			0	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0		0			50	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0		0			200	
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0		0			180	
Итого за прием пищи:	0		0			180	5,1
Всего за день:							
		44	39,1	206	1402	60,3	49,1
						274,1	1 815,3
						36,4	35,4
						160,8	1 129,9