

Меню 20

Утверждаю:

Дата: 13.04.26

Согласовано:



Детский сад № 224 Центрального района Волгограда



Ясли

24 часа

Прием пищи, наименование блюда	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	

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160				200				200						
БАТОН	40				50				50						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>

2 Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				30				30						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,8</b>	<b>19</b>	<b>92,9</b>	<b>593,96</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>

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

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	40				50				50						
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				0				0						
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0				140/50				140/50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>11,8</b>	<b>51,2</b>	<b>375,7</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>	<b>720</b>	<b>22,0</b>	<b>21,4</b>	<b>102,4</b>	<b>713,3</b>

2 Ужин

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>41,4</b>	<b>39,8</b>	<b>218,0</b>	<b>1 407,0</b>		<b>53,6</b>	<b>52,8</b>	<b>243,5</b>	<b>1 808,5</b>		<b>65,5</b>	<b>64,6</b>	<b>303,3</b>	<b>2 106,8</b>