**Меню 12**

**Утверждаю:**

**Дата :** 03.11.2026

**Детский сад № 315 Центрального района Волгограда**

**Согласовано:**

| Прием пищи, наименование блюда | Ясли | | | | | Сад | | | | | 24 часа | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | | | | | 200 | | | | | 180 | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | 30/5/20 | | | | | 30/5/20 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **11,4** | **11** | **63,2** | **400,5** | **435** | **13,4** | **12,6** | **71,8** | **459,8** | **435** | **13,4** | **12,6** | **71,8** | **459,8** |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 0 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | 130 | | | | | 130 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | 40 | | | | | 50 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 30 | | | | | 20 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **13,8** | **12,4** | **80,1** | **464,9** | **680** | **19,5** | **14,5** | **92,4** | **591,7** | **680** | **19,5** | **14,5** | **92,4** | **591,7** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | | | | | 150/50 | | | | | 150/60 | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 180 | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 0 | | | | | 0 | | | | | 180 | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (Печенье) | 0 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 50 | | | | | 40 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **24,3** | **17,9** | **57,1** | **562,9** | **450** | **37,1** | **26,3** | **64,9** | **663,5** | **680** | **39,5** | **30,0** | **122,0** | **943,8** |
| **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:** | | **50,4** | **41,5** | **218,1** | **1 503,4** | | **71,0** | **53,6** | **248,7** | **1 798,4** | | **78,2** | **61,3** | **311,3** | **2 160,7** |