Меню 13

Утверждаю:

Дата : 5.11.2026

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 (КУКУРУЗНАЯ)	160					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180					180				
БАТОН	50					0					0				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20				
Итого за прием пищи:	**360**	**11**	**5,6**	**67,2**	**363,5**	**435**	**10,9**	**8,7**	**78,4**	**461,4**	**435**	**10,9**	**8,7**	**78,4**	**461,4**
2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					30				
Итого за прием пищи:	**550**	**13,9**	**7,4**	**69,8**	**405,8**	**700**	**19,3**	**9,1**	**94,0**	**542,1**	**710**	**18,9**	**9,8**	**91,9**	**537,9**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					70/30					70/30				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					40					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**470**	**15,4**	**14,6**	**97**	**570,3**	**540**	**20,6**	**20,0**	**105,7**	**698,4**	**730**	**20,4**	**14,5**	**120,8**	**779,4**
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:		**41,2**	**27,8**	**251,7**	**1 414,7**		**51,8**	**38,1**	**297,7**	**1 785,3**		**56,3**	**44,3**	**317,7**	**1 954,6**