Меню 14

Утверждаю: Дата : 06.11.2026

Детский сад № 315
Центрального района Волгограда

Согласовано: МОУ Детский сад № 315

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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	40					20					20				
Итого за прием пищи:	**390**	**11,8**	**12,3**	**39,2**	**360,2**	**420**	**17,9**	**24,0**	**26,9**	**400,7**	**420**	**17,9**	**24,0**	**26,9**	**400,7**
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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30					140/50				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					20				
Итого за прием пищи:	**505**	**12,3**	**13,8**	**54,7**	**402,3**	**670**	**21,9**	**16,7**	**84,2**	**585,4**	**660**	**20,0**	**17,4**	**71,0**	**533,3**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	0					0					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					30				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**440**	**17,3**	**18,3**	**93,4**	**581,6**	**520**	**23,5**	**22,3**	**105,8**	**729,1**	**740**	**23,2**	**24,3**	**111,9**	**775,9**
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:		**42,3**	**44,6**	**205,0**	**1 419,2**		**64,3**	**63,2**	**236,5**	**1 798,6**		**67,2**	**71,0**	**236,4**	**1 885,8**