Меню 3

Утверждаю:

Дата : 19.11.2026

Детский сад № 95 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 (МАННАЯ)	150					180					180				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	20					20					20				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1					1					1				
Итого за прием пищи:	**415**	**14,5**	**10,1**	**47,3**	**338,6**	**455**	**15,7**	**10,9**	**51,9**	**366,9**	**445**	**15,7**	**10,9**	**51,9**	**366,9**
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(Огурцы свежие)	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ 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					30					20				
Итого за прием пищи:	**540**	**14,6**	**12,1**	**58,5**	**426,7**	**657**	**17,2**	**12,6**	**77,5**	**512,1**	**647**	**16,4**	**12,5**	**72,1**	**487,1**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					60					60				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					50					60				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**450**	**14,6**	**12,1**	**58,5**	**426,7**	**540**	**25,0**	**25,5**	**123,2**	**819,4**	**750**	**28,8**	**28,9**	**145,0**	**947,9**
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:		**46,4**	**40,5**	**229,7**	**1466,76**		**58,9**	**49,2**	**272,2**	**1 781,8**		**67,0**	**56,9**	**295,6**	**1 977,8**