Меню 8

Утверждаю:

Дата : 26.11.2026

Детский сад № 39 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				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	50					30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	**405**	**10**	**5,3**	**65,6**	**349,3**	**420**	**10,2**	**6,5**	**59,1**	**356,0**	**420**	**10,2**	**6,5**	**59,1**	**356,0**
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200				
Итого за прием пищи:	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНО БУЛЬОНЕ	150					0					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНО БУЛЬОНЕ	0					180					180				
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					70					70				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					50				
Итого за прием пищи:	**570**	**16,5**	**14,2**	**75,5**	**490,5**	**720**	**23,8**	**19,2**	**96,8**	**647,1**	**730**	**24,5**	**19,3**	**101,8**	**670,8**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	40					50					60				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ	0					0					190/10				
Итого за прием пищи:	**427**	**15,5**	**19,9**	**76,2**	**507,6**	**457**	**33,8**	**35,2**	**68,1**	**728,1**	**702**	**36,4**	**72,8**	**95,4**	**861,0**
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:		**42,8**	**40,2**	**236,3**	**1438,6**		**68,6**	**61,7**	**243,0**	**1 822,4**		**77,0**	**67,4**	**282,3**	**2 071,5**