# Меню 10

**Утверждаю:**

**Дата :** 30.12.2026

**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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет) | 130 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | 180/10/7 | | | | | 180/10/7 | | | | |
| БАТОН | 40 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **361** | **11,8** | **12,3** | **36,4** | **349,8** | **447** | **20,3** | **24,9** | **42,5** | **481,6** | **447** | **20,3** | **24,9** | **42,5** | **481,6** |
| **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 | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **21** | **15,9** | **66,2** | **494,6** | **680** | **24,6** | **16,4** | **92,6** | **620,3** | **680** | **24,6** | **16,4** | **92,6** | **620,3** |
| **Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | | | | | 190/10 | | | | | 190/10 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье) | 0 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **15,8** | **13,8** | **73,7** | **482,06** | **470** | **23,6** | **21,1** | **82,8** | **626,7** | **720** | **30,5** | **28,4** | **137,0** | **938,3** |
| **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:** | | **46,5** | **45,7** | **198,9** | **1409,76** | | **68,6** | **64,4** | **218,6** | **1 807,4** | | **80,6** | **76,1** | **279,8** | **2 151,5** |