Меню 20

Утверждаю:

Дата : 13.11.25

Детский сад № 150 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200				
БАТОН	50					0					0				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	0					30\5\20					30\5\20				
Итого за прием пищи:	**365**	**7,9**	**8,3**	**56,7**	**337,6**	**430**	**10,7**	**7,1**	**63,3**	**359,9**	**435**	**9,2**	**9,3**	**65,0**	**385,6**
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 КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	150					180					180				
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					20				
Итого за прием пищи:	**530**	**15,8**	**17,3**	**84,3**	**553,6**	**690**	**23,1**	**22,9**	**119,6**	**770,1**	**670**	**21,5**	**22,8**	**109,2**	**721,4**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	40					50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					140/50				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					50					30				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	40					40					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**430**	**14,3**	**13,4**	**66,5**	**442,2**	**530**	**19,7**	**17,6**	**84,4**	**579,8**	**720**	**22,0**	**21,4**	**102,4**	**713,3**
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:		**44,2**	**42,3**	**224,0**	**1 434,7**		**54,3**	**48,4**	**286,3**	**1 801,0**		**58,6**	**58,2**	**296,4**	**1 951,6**