Меню 2

Утверждаю:

Дата : 13.11.25

Детский сад № 153
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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5					180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					190/10					190/10				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30\10					30\10				
Итого за прием пищи:	**380**	**9,5**	**5,8**	**53,8**	**303,4**	**425**	**10,3**	**13,0**	**53,5**	**380,9**	**425**	**10,3**	**13,0**	**53,5**	**380,9**
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200					200				
Итого за прием пищи:	**380**	**1,7**	**1,0**	**36,7**	**166,3**	**400**	**1,8**	**1,0**	**38,6**	**174,6**	**400**	**1,8**	**1,0**	**38,6**	**174,6**
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	150					0					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ	0					180					180				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					30					30				
Итого за прием пищи:	**520**	**11,3**	**9,5**	**62,4**	**385,3**	**700**	**20,3**	**13,9**	**98,1**	**607,7**	**680**	**19,0**	**13,8**	**89,6**	**566,9**
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50					150/60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					50					40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					20					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	0					0					200				
Итого за прием пищи:	**437**	**15,8**	**20,6**	**93,9**	**587,8**	**467**	**24,6**	**20,4**	**89,7**	**647,8**	**697**	**22,6**	**18,9**	**70,5**	**550,0**
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:		**38,3**	**36,9**	**246,8**	**1442,8**		**57,0**	**48,3**	**279,9**	**1 811,0**		**62,7**	**56,0**	**324,8**	**2 087,4**