

Меню 2																
Утверждаю:		Дата: 09.12.2025					Согласовано: И.О. заведующего детским садом									
		Детский сад № 100					Центрального района Волгограда									
							24 часа									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ясли			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа			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, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
БАТОН	40					25					25					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10					10					
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
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 СВЕКТЫ	30					50					60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					0					0					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0					180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					30					30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					20					20					
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					50					40					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					20					0					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0					50					
КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200					
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2	
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:		40,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	252,5	1874,2		79,1	67,6	298,4	2143,5	