

Утверждаю:	Дата : 16.12.2025				Согласовано:											
	Детский сад № 100 Центрального района Волгограда				Заведующий МОУ Детский сад № 100 Центрального района Волгограда Матренина А.И.											
	Ясли				Сад 24 часа											
Принимать пищу, наименование блюда	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																
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10							
БАТОН	30				30				30							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0				50				50							
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	430	18,7	24,3	32,0	426,9	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
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(Томаты соленные)	30				50				50							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15				180/25				180/25							
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20				150/30				150/30							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	35				40				40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0				0							
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	655	25,1	15,8	85,4	606,2	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ(говядина)	50/30				70/30				70/30							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				150				150							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				200				200							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30				30							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50				0							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0				0				50							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0				200							
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	530	22,7	22,7	92,5	677,9	730	23,2	24,9	120,2	823,2	
2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180							
Итого за прием пищи:	0				0				180				5,1	4,4	7,0	92,2
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6		67,5	63,0	229,5	1 794,4		73,1	69,6	264,2	2 032,2	