

		Меню 10													
Утверждаю:		Дата : 19.12.2025				Согласовано:									
		Детский сад № 100 Центрального района Волгограда				Заведующий МБОУ Детский сад № 100 Центрального района Волгограда Матренина Н.Н. МН									
		Ясли				Сад 24 часа									
Принем пищи, 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															
ПИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БАТОН	40					30					30				
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8
2 Завтрак															
ТОК 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 соленые)	30					50					50				
УП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ГРИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200				
СЛАБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					40					40				
СЛАБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					50					50				
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШПИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
ШАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
СЛАБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	126,2	890,9
2 Ужин															
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за день:		46,5	45,7	198,9	1409,76		68,6	64,4	218,6	1807,4		80,6	76,1	279,8	2 151,5