

Меню 14

Утверждаю:		Дата: 25.12.2025				Согласовано: Заведующий МБОУ Центрального района Волгограда									
		Детский сад № 100													
		Центрального района Волгограда													
		Ясли				Сад				24 часа					
Прием 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															
Икра кабачковая консервированная	30				50				50						
Яичное блюдо (омлет)	130				150				150						
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10				190/10				190/10						
Батон	40				20				20						
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7
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 соевые)	30				50				50						
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	150				180				180						
Солуцы ленивые	120/15				140/30				140/50						
Компот из свежих плодов	150				180				180						
Хлеб пеклеванный	20				40				40						
Хлеб пшеничный	20				20				20						
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3
Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)															
Фрикадельки в соусе (говядина)	50/30				70/30				70/30						
Макаронные изделия отварные с маслом	110				130				130						
Напиток из плодов шиповника	180				180				180						
Хлеб пшеничный	30				30				30						
Булочка ванильная	50				50				50						
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	0				0				190/10						
Икра свекольная или морковная (морковная)	0				0				50						
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6
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:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5