

Меню 1

Утверждаю: 	Дата: <u>12.01.2026</u>	Согласовано: 
	Детский сад № <u>100</u> Центрального района Волгограда	

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	160					180					180				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					200					200				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					30/10					30/10				
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200				
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	83,4

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					0					0				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					40					20				
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,4

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

ГЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					130					130				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					50					50				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8

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:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,2