

Меню 6

Утверждаю:		Дата: 19.01.2026				Согласовано:									
		Детский сад № 100 Центрального района Волгограда				Заведующий МОУ Матренин А.В.									
		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	
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180				180						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7						
БАТОН	50				30				30						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10				10						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>
<b>2 Завтрак</b>															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30				50				50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/50				140/50						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				50				50						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ЗАНИЛЬЮ	130/40				150/50				150/60						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7				180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				45						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>89,5</b>	<b>586,6</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	<b>702</b>	<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>111,0</b>	<b>765,4</b>
<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>				<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>237,2</b>	<b>1 481,5</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>		<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>