

Утверждаю:		Дата: 21.01.2026				Меню 8									
		Детский сад №100 Центрального района Волгограда				Согласовано: <i>Заведующий МОУ Материнское д.д. М.А.</i>									
		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															
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					
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	348,0
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200				200					200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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					
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	612,4
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	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					
Итого за прием пищи:	400	16	12,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	88,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	765,4
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:		43,3	42,4	237,2	1481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 909,5