

Меню 10

Утверждаю:	Дата: 23.01.2026	Согласовано:											
	Детский сад № 100 Центрального района Волгограда	Заведующий МБОУ Матренине А.Н. <i>МН</i>											
Прием пищи, наименование блюда	Ясли				Сад				24 часа				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Масса порции	Пищевые вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Завтрак

КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50					
ОМЛЕТ	130				150					150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200					200					
ХЛЕБ	40				30					30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>

2 Завтрак

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

Обед

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30				50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50					50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,9</b>	<b>450,1</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>

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

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120				150					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, С ВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30					30					
Кондитерские изделия(печенье)	0				0					50					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>73,7</b>	<b>487,56</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>28,3</b>	<b>126,2</b>	<b>890,9</b>

2 Ужин

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>Итого за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,9</b>	<b>1409,76</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1807,4</b>		<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>