Меню 11

Утверждаю:	Дата : 26.01.2026 Детский сад № 100 Центрального района Волгограда	Согласовано: Заведующий МОУ Матрунина Л.Н.

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															
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					180					180				
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180					180				
ИР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
АТОН	45					0					0				
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	0					35/10					35/10				
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6
2 Завтрак															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110					110				
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Соленые)	30					50					50				
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
АКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150					150				
ОУС ТОМАТНЫЙ	0					30					30				
ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30				
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ МОРКОВНАЯ)	30					50					50				
ОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50/30					70/50					70/50				
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150					150				
АЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					35					35				
УЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1
2 Ужин															
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9