

|                                                                                 |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-------------------------------|
| Подтверждаю:                                                                    |         | Меню 13                                          |                  |         |             |                               | Согласовано:                                                                      |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
|  |         | Дата : 28.01.2026                                |                  |         |             |                               |  |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
|                                                                                 |         | Детский сад № 100 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 | Белки, г |                               | Жиры, г      | Углеводы, г      |       |         |                               |
| Завтрак                                                                         |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                         | 150     |                                                  |                  |         |             | 180                           |                                                                                   |                  |             |          | 180                           |              |                  |       |         |                               |
| КАША С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                     | 160     |                                                  |                  |         |             | 180                           |                                                                                   |                  |             |          | 180                           |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ БИСКВИТ                                                                     | 50      |                                                  |                  |         |             | 0                             |                                                                                   |                  |             |          | 0                             |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ ТУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                             | 0       |                                                  |                  |         |             | 30/5/20                       |                                                                                   |                  |             |          | 30/5/20                       |              |                  |       |         |                               |
| Итого за прием пищи:                                                            | 360     | 13,6                                             | 7,4              | 63,8    | 387,4       | 415                           | 13,3                                                                              | 10,2             | 77,1        | 457,7    | 415                           | 13,3         | 10,2             | 77,1  | 457,7   |                               |
| 2 Завтрак                                                                       |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                              | 180     |                                                  |                  |         |             | 200                           |                                                                                   |                  |             |          | 200                           |              |                  |       |         |                               |
| Итого за прием пищи:                                                            | 180     | 0,9                                              | 0,2              | 17,7    | 75,1        | 200                           | 1,0                                                                               | 0,2              | 19,6        | 83,4     | 200                           | 1,0          | 0,2              | 19,6  | 83,4    |                               |
| Обед                                                                            |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
| СУП ОВОЩНЫЙ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)                                          | 30      |                                                  |                  |         |             | 50                            |                                                                                   |                  |             |          | 50                            |              |                  |       |         |                               |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                          | 150     |                                                  |                  |         |             | 180                           |                                                                                   |                  |             |          | 180                           |              |                  |       |         |                               |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                                     | 50/30   |                                                  |                  |         |             | 70/30                         |                                                                                   |                  |             |          | 70/30                         |              |                  |       |         |                               |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                                 | 120     |                                                  |                  |         |             | 130                           |                                                                                   |                  |             |          | 130                           |              |                  |       |         |                               |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                       | 150     |                                                  |                  |         |             | 180                           |                                                                                   |                  |             |          | 180                           |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                 | 40      |                                                  |                  |         |             | 50                            |                                                                                   |                  |             |          | 50                            |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   | 20      |                                                  |                  |         |             | 30                            |                                                                                   |                  |             |          | 30                            |              |                  |       |         |                               |
| Итого за прием пищи:                                                            | 590     | 15,9                                             | 14,7             | 78,2    | 496,4       | 720                           | 21,9                                                                              | 20,1             | 89,2        | 636,7    | 720                           | 21,9         | 20,1             | 89,2  | 636,7   |                               |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)                         |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                                   | 50      |                                                  |                  |         |             | 70                            |                                                                                   |                  |             |          | 70                            |              |                  |       |         |                               |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                                            | 120     |                                                  |                  |         |             | 150                           |                                                                                   |                  |             |          | 150                           |              |                  |       |         |                               |
| КАША С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                               | 180/10  |                                                  |                  |         |             | 190/10                        |                                                                                   |                  |             |          | 190/10                        |              |                  |       |         |                               |
| ХЛБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                   | 20      |                                                  |                  |         |             | 30                            |                                                                                   |                  |             |          | 30                            |              |                  |       |         |                               |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                                | 50      |                                                  |                  |         |             | 50                            |                                                                                   |                  |             |          | 50                            |              |                  |       |         |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                     | 0       |                                                  |                  |         |             | 0                             |                                                                                   |                  |             |          | 200                           |              |                  |       |         |                               |
| Итого за прием пищи:                                                            | 410     | 10,8                                             | 12,2             | 59,3    | 377,8       | 500                           | 22,1                                                                              | 13,7             | 97,3        | 608,0    | 700                           | 22,8         | 14,0             | 117,4 | 706,1   |                               |
| 2 Ужин                                                                          |         |                                                  |                  |         |             |                               |                                                                                   |                  |             |          |                               |              |                  |       |         |                               |
| КОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                                                       | 0       |                                                  |                  |         |             | 0                             |                                                                                   |                  |             |          | 180                           |              |                  |       |         |                               |
| Итого за прием пищи:                                                            | 0       |                                                  |                  |         |             | 0                             |                                                                                   |                  |             |          | 180                           | 5,1          | 4,4              | 7,0   | 92,5    |                               |
| Итого за день:                                                                  |         | 40,6                                             | 43,0             | 239,6   | 1 457,6     |                               | 58,3                                                                              | 44,2             | 283,2       | 1 785,8  |                               | 64,1         | 48,9             | 310,3 | 1 976,4 |                               |