

Меню 14

Утверждаю:	Дата: <u>29.01.2026</u>	Согласовано:
	Детский сад № <u>100</u> Центрального района Волгограда	

	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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
БАТОН	40				20				20						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,8</b>	<b>12,3</b>	<b>39,2</b>	<b>360,2</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>

2 Завтрак															
СОК 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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/30				140/50						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>402,3</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	<b>660</b>	<b>20,0</b>	<b>17,4</b>	<b>71,0</b>	<b>533,3</b>

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30				30						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0				0				50						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>18,6</b>	<b>104</b>	<b>646,9</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	<b>740</b>	<b>24,6</b>	<b>24,3</b>	<b>116,9</b>	<b>807,6</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>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>44,9</b>	<b>215,6</b>	<b>1 484,5</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>		<b>68,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,4</b>	<b>1 917,5</b>