

Меню 15

| | | |
|------------|---|----------------------------------|
| Утверждаю: | Дата: 30.01.2026 | Согласовано: |
| | Детский сад № 100 Центрального района Волгограда | Заведующий МОУ Матренина Л.А. |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|--|-------------------------------|----------|---------|-------------|--|-------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порция | Ясли | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сад | | | | Энергетическая ценность, ккал | 24 часа | | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Масса порция | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|------------|-----------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | 200 | | | | | 200 | | | | |
| БАТОН | 45 | | | | | 40 | | | | | 40 | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | 10 | | | | | 10 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,3 | 8,7 | 47 | 313,4 | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | 180 | | | | | 180 | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | 50 | | | | | 50 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 20 | | | | | 20 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,2 | 20,7 | 88,5 | 564,8 | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | 70 | | | | | 70 | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | | | | | 150 | | | | | 150 | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | 180/10/7 | | | | | 180/10/7 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 30 | | | | | 35 | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 0 | | | | | 0 | | | | | 200 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 427 | 14 | 15,9 | 72,7 | 500,86 | 447 | 16,9 | 21,3 | 51,0 | 481,8 | 702 | 24,3 | 26,8 | 98,7 | 751,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 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: | | 42,3 | 46,1 | 227,2 | 1 470,3 | | 68,4 | 71,6 | 221,0 | 1 829,8 | | 80,9 | 81,5 | 275,7 | 2 192,4 |