

Меню 18

Утверждаю: _____ Дата: 04.08.2026 Согласовано: _____
 Детский сад №100 Центрального района Волгограда
 Заверено: М/с
В.И. Славянский

Приём 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

КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150				180/5				180/5					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10					
БАТОН	40				25				25					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10				10					
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180				200				200					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200				200				200					
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150				180				180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				30				30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20					
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6

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

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110				150				150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				20				20					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				0				50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200					
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180					
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0