

Утверждаю:

Дата:

06.02.2026

Согласовано:

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий: М.В. Келатеркина



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															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160				200					200					
БАТОН	40				50					50					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0					
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	44
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	9
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				30					30					
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	81
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	40				50					50					
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				0					0					
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0				140/50					140/50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0					0					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					0					
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	7
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180					
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 1