

Меню 3

Утверждаю:

Дата: 17.02.2026

Согласовано:

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий: М.И. Шайремникова



Ясли

Сад

24 часа

Принем 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 (МАННАЯ)	150				180					180					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
БАТОН	20				20					20					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1					1					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351</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</b>

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10					180/10					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487</b>

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

ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60					60					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				70/30					70/30					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	110				130					130					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60					60					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50					0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>892,5</b>	<b>780</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>153,8</b>	<b>1 037</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</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206</b>	<b>1402</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 815,3</b>		<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>160,8</b>	<b>1 12</b>