

**Меню 5**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Дата: 13.02.2026 г. Согласовано: \_\_\_\_\_

Детский сад №100  
Центрального района  
Волгограда

Заведующий: М.И. Мельникова



| Прием 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 |             |  |
| Белки, г                       |              | Жиры, г          | Углеводы, г | Белки, г |                               |              | Жиры, г          | Углеводы, г | Белки, г |                               |              | Жиры, г          | Углеводы, г |  |

**Завтрак**

|                                 |            |           |             |             |              |            |             |             |             |              |            |             |             |             |              |
|---------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)      | 150        |           |             |             | 180          |            |             |             | 180         |              |            |             |             |             |              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 150        |           |             |             | 200          |            |             |             | 200         |              |            |             |             |             |              |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20    |           |             |             | 30/5/20      |            |             |             | 30/5/20     |              |            |             |             |             |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>355</b> | <b>11</b> | <b>10,1</b> | <b>62,2</b> | <b>387,2</b> | <b>435</b> | <b>13,2</b> | <b>11,6</b> | <b>73,5</b> | <b>457,4</b> | <b>435</b> | <b>13,2</b> | <b>11,6</b> | <b>73,5</b> | <b>457,4</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**

|                                   |            |             |             |              |              |            |             |             |             |              |            |             |             |             |              |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                   | 30         |             |             |              | 0            |            |             |             | 0           |              |            |             |             |             |              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 0          |             |             |              | 50           |            |             |             | 50          |              |            |             |             |             |              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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                    | 40         |             |             |              | 0            |            |             |             | 20          |              |            |             |             |             |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>520</b> | <b>17,9</b> | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b> | <b>610</b> | <b>35,4</b> | <b>36,1</b> | <b>90,1</b> | <b>833,0</b> | <b>630</b> | <b>36,9</b> | <b>36,2</b> | <b>99,8</b> | <b>877,2</b> |

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

|                                       |            |             |             |             |              |            |             |             |             |              |            |             |             |              |              |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 30         |             |             |             | 50           |            |             |             | 50          |              |            |             |             |              |              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ    | 50         |             |             |             | 70           |            |             |             | 70          |              |            |             |             |              |              |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120        |             |             |             | 130          |            |             |             | 130         |              |            |             |             |              |              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180        |             |             |             | 180          |            |             |             | 180         |              |            |             |             |              |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30         |             |             |             | 40           |            |             |             | 40          |              |            |             |             |              |              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)         | 0          |             |             |             | 0            |            |             |             | 50          |              |            |             |             |              |              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 0          |             |             |             | 0            |            |             |             | 200         |              |            |             |             |              |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>410</b> | <b>10,8</b> | <b>12,2</b> | <b>59,3</b> | <b>377,8</b> | <b>470</b> | <b>16,7</b> | <b>15,4</b> | <b>69,5</b> | <b>506,6</b> | <b>720</b> | <b>24,4</b> | <b>23,6</b> | <b>123,2</b> | <b>827,2</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>9</b>    |              |                |
| <b>Всего за день:</b>        |          | <b>40,6</b> | <b>43</b> | <b>239,6</b> | <b>1457,6</b> |  | <b>66,3</b> | <b>63,3</b> | <b>252,7</b> | <b>1 880,4</b> |            | <b>80,6</b> | <b>76,0</b> | <b>323,1</b> | <b>2 347,2</b> |