

Утверждаю:

Дата: 13.02.2026

Согласовано:

Детский сад № 197
Центрального района
Волгограда



Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование плода	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				180				180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200				200				200			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20				30/5/20				30/5/20			
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5	457,	

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				200				200			
Итого за прием пищи:	180				75,1				200				200			

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				0				0				0			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50				50			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180				180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150				150			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180				180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	20				50				50				50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0				0				20			
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8	879,0	

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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50				50			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50				70				70				70			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				130				130				130			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180				180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40				40				40			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				0				50			
КАКАО С МОЛОКОМ	0				0				0				200			
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2	827,7	

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180				180			
Итого за прием пищи:	0				0				180				180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1	2 340,0	