

Утверждаю: _____ Меню 12

Дата: 25.02.2026

Детский сад № 75 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Зав. садом
А.В. Дурдина



Ясли

Сад 24 часа

Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	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					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	457,4

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180				200					200					
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4

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					
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

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	0				0					50					
КАКАО С МОЛОКОМ	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

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0					180					
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	92,4	
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1	2 340,1