

Утверждаю:

Дата: 06.03.2026

Согласовано:

Детский сад № 100 Центрального района Волгограда

Заведующий садом
/И.Н. Еллайкина/



Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Сад				Масса порция	24 часа				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	4		
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	4		
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	4		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
ОВОЦЫ 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					50						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200						
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	4		
2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180						
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	2		
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		