

Утверждаю:		Дата: 11.03.2026					Согласовано:									
		Детский сад №100 Центрального района Волгограда					<i>Заведующий</i> <i>С.М.Селадуркина</i>									
		Ясли					Сад									
Принимать пищу, наименование блюда		Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	24 часа				
		н	Белки г	Жиры г	Углеводы, г		н	Белки г	Жиры г	Углеводы, г		н	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>																
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>351,7</b>	<b>445</b>
<b>2 Завтрак</b>																
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>	<b>200</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50						50				
БОРИЦ 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>487,1</b>	<b>647</b>
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>																
ПЮРЕ 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 (ГРЕЧНЕВАЯ)	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>	<b>780</b>
<b>2 Ужин</b>																
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>97</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>1 127</b>	