

Меню 10

Утверждаю:	Дата: 20.03.2026	Согласовано:
	Детский сад №100 Центрального района Волгограда	Заведующий: М.И. Савицкая

Прием пищи, наименование блюда	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Сад				Энергетическая ценность, ккал	24 часа				Энергетическая ценность, ккал
	Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества			
	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г		

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200				200					
БАТОН	40				30				30					
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8

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

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30				50				50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150				150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200				200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				40				40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				50				50					
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4

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

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120				150				150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30				30					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0				0				200					
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	126,2

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180					
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		46,5	45,7	198,9	1409,76		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8