

Меню 6

Утверждаю:  Дата: 16.03.2026  Согласовано:
 Детский сад № 100
 Центрального района Волгограда
 Заведующий: Ю.Н. Ставровский

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

Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180					180						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7						
БАТОН	50					30					30						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10						
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	3		

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	6		

Обед																	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30					50					50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50					140/50						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					200					200						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50					50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50					50						
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	6		

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					150/50					150/60						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7					180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					45						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10						
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	88,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	1		

2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180						
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	7		
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,8		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	14		