

Меню 7

| | | |
|------------|--|--------------|
| Утверждаю: | Дата: 17.03.2026 | Согласовано: |
| | Детский сад № 100 Центрального района Волгограда | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет) | 130 | | | | | 150 | | | | | | 150 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | 190/10 | | | | | | 190/10 | | | |
| БАТОН | 30 | | | | | 30 | | | | | | 30 | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 0 | | | | | 50 | | | | | | 50 | | | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,7 | 10,8 | 31,7 | 316 | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
| ОВОЦЦИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые) | 30 | | | | | 50 | | | | | | 50 | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | | | | | 180/25 | | | | | | 180/25 | | | |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130/20 | | | | | 150/30 | | | | | | 150/30 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | 180 | | | | | | 180 | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 35 | | | | | 40 | | | | | | 40 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,3 | 11,9 | 81,4 | 538,4 | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,4 | 606,2 | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,4 | |

| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--|
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | 70/30 | | | | | | 70/30 | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | 150 | | | | | | 150 | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | | 200 | | | | | | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 30 | | | | | | 30 | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 0 | | | | | 50 | | | | | | 0 | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 0 | | | | | 0 | | | | | | 50 | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 0 | | | | | 0 | | | | | | 200 | | | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 15,1 | 14,3 | 67,7 | 450,1 | 530 | 22,7 | 22,7 | 92,5 | 677,9 | 730 | 23,2 | 24,9 | 120,2 | |

| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0 | | | | | 0 | | | | | | 180 | | | |
| Итого за прием пищи: | 0 | | | | | 0 | | | | | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 |
| Всего за день: | | 49,8 | 37,3 | 203,9 | 1404,6 | | 67,5 | 63,0 | 229,5 | 1 794,4 | | 73,1 | 69,6 | 264,2 | |