

Утверждаю:	Дата: 29.03.2026	Согласовано:
Детский сад № 100 Центрального района Волгограда		Заведующий Ю.Н. Елашаркина

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

Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	150					180						180		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					180						180		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0						0		
БАТОН	45					0						0		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0					35/10						35/10		
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1

2 Завтрак														
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					110						110		
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9

Обед														
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	30/30					70/50						70/50		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Томаты Солёные)	30					50						50		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180						180		
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					150						150		
СОУС ТОМАТНЫЙ	0					30						30		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						180		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50						50		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30						30		
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8

Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					50						50		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50/30					70/50						70/50		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					150						150		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7						180/10/7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					35						35		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50						50		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0						200		
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0						180			
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2