

Утверждаю:		Дата: 24.03.2026				Согласовано:								
		Детский сад № 100 Центрального района Волгограда												
		Ясли				Сад								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	24 часа			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150				180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20				
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5
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														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				0					0				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50					50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150					150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0					20				
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50				70					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				130					130				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40					40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0					50				
КАКАО С МОЛОКОМ	0				0					200				
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		40,8	43,0	239,6	1 457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1