

Меню 19

|            |                                                 |                                              |
|------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Утверждаю: | Дата: 02.04.2026                                | Согласовано:                                 |
|            | Детский сад №100 Центрального района Волгограда | За безвозмездное пользование<br>Л.Н. Шалаева |

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

| 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         |             |             |             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>350</b> | <b>14,3</b> | <b>14,6</b> | <b>40,6</b> | <b>397</b> | <b>430</b> | <b>21,6</b> | <b>26,8</b> | <b>37,8</b> | <b>484,8</b> | <b>430</b> | <b>21,6</b> | <b>26,8</b> | <b>37,8</b> |  |

| 2 Завтрак                    |            |            |            |             |             |            |            |            |             |             |            |            |            |             |  |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--|
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный) | 180        |            |            |             |             | 200        |            |            |             |             | 200        |            |            |             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>180</b> | <b>0,9</b> | <b>0,2</b> | <b>17,7</b> | <b>75,1</b> | <b>200</b> | <b>1,0</b> | <b>0,2</b> | <b>19,6</b> | <b>83,4</b> | <b>200</b> | <b>1,0</b> | <b>0,2</b> | <b>19,6</b> |  |

| Обед                                   |            |             |             |             |              |            |             |             |             |              |            |             |             |             |  |
|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                        | 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                         | 0          |             |             |             |              | 50         |             |             |             |              | 50         |             |             |             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>520</b> | <b>19,5</b> | <b>15,8</b> | <b>56,5</b> | <b>448,6</b> | <b>670</b> | <b>23,9</b> | <b>16,4</b> | <b>88,4</b> | <b>599,9</b> | <b>670</b> | <b>23,9</b> | <b>16,4</b> | <b>88,4</b> |  |

| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(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        |             |             |              |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>400</b> | <b>15,8</b> | <b>13,18</b> | <b>73,7</b> | <b>482,06</b> | <b>450</b> | <b>22,1</b> | <b>21,0</b> | <b>72,8</b> | <b>579,3</b> | <b>700</b> | <b>29,0</b> | <b>28,3</b> | <b>127,0</b> |  |

| 2 Ужин                       |          |             |             |              |                |          |             |             |              |                |            |             |             |              |  |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир) | 0        |             |             |              |                | 0        |             |             |              |                | 180        |             |             |              |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>0</b> |             |             |              |                | <b>0</b> |             |             |              |                | <b>180</b> | <b>5,1</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   |  |
| <b>Всего за день:</b>        |          | <b>50,5</b> | <b>43,8</b> | <b>188,5</b> | <b>1 402,8</b> |          | <b>68,6</b> | <b>64,4</b> | <b>218,6</b> | <b>1 807,4</b> |            | <b>80,6</b> | <b>76,1</b> | <b>279,8</b> |  |