

Меню 2

Утверждаю:	Дата : 07.04.2026	Согласовано:
	Детский сад № 100 Центрального района Волгограда	Заведующий М.С.Александрова



	Ясли	Сад	24 часа
--	------	-----	---------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5						180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10						190/10				
БАТОН	40					25						25				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10						10				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	

2 Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200						200				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200						200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50						60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					0						0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0					180						180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150						150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180						180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					30						30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					20						20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,6</b>	<b>509,8</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>	

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70						70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150						150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7						180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					50						40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					20						0				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0						50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0						200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>14,4</b>	<b>13,8</b>	<b>71,1</b>	<b>434,9</b>	<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>	<b>707</b>	<b>22,1</b>	<b>13,9</b>	<b>115,0</b>	<b>682,2</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>92,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,4</b>	<b>41</b>	<b>238,2</b>	<b>1414,4</b>		<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>		<b>79,1</b>	<b>67,6</b>	<b>298,4</b>	<b>2 143,5</b>	