


Меню 5

|   |   |  |
|---|---|--|
| Утверждаю:  | Дата: <u>10.04.2026</u>                                       | Согласовано:                                   |
|  | Детский сад № <u>100</u><br>Центрального района<br>Волгограда | <i>Заведующий:</i><br><u>М.Н. Владимиркина</u> |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Ясли     |         |             |  | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Сад      |         |             |  | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | 24 часа  |         |             |  | 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        |             |             |             |              | 180        |             |             |             |           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 150        |           |             |             |              | 200        |             |             |             |              | 200        |             |             |             |           |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20    |           |             |             |              | 30/5/20    |             |             |             |              | 30/5/20    |             |             |             |           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>355</b> | <b>11</b> | <b>10,1</b> | <b>62,2</b> | <b>387,2</b> | <b>435</b> | <b>13,2</b> | <b>11,6</b> | <b>73,5</b> | <b>457,4</b> | <b>435</b> | <b>13,2</b> | <b>11,6</b> | <b>73,5</b> | <b>45</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> | <b>8</b> |

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         |             |             |             |           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>520</b> | <b>17,9</b> | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b> | <b>610</b> | <b>35,4</b> | <b>36,1</b> | <b>90,1</b> | <b>833,0</b> | <b>630</b> | <b>36,9</b> | <b>36,2</b> | <b>99,8</b> | <b>87</b> |

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(печенье)         | 0          |             |             |             |              | 0          |             |             |             |              | 50         |             |             |              |           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 0          |             |             |             |              | 0          |             |             |             |              | 200        |             |             |              |           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>410</b> | <b>10,8</b> | <b>12,2</b> | <b>59,3</b> | <b>377,8</b> | <b>470</b> | <b>16,7</b> | <b>15,4</b> | <b>69,5</b> | <b>506,6</b> | <b>720</b> | <b>24,4</b> | <b>23,6</b> | <b>123,2</b> | <b>85</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>9</b>    |
| <b>Всего за день:</b>        |          | <b>40,6</b> | <b>43</b> | <b>239,6</b> | <b>1457,6</b> |          | <b>66,3</b> | <b>63,3</b> | <b>252,7</b> | <b>1 880,4</b> |            | <b>80,6</b> | <b>76,0</b> | <b>323,1</b> | <b>2 34</b> |