

Меню 14

Утверждаю:

Дата: 23.04.2026

Согласовано:

Детский сад № 100
Центрального района Волгограда

Заведующий: [Подпись]
[Подпись]

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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150				150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10						
БАТОН	40				20				20						
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	
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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				50				50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/30				140/50						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20				20						
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30				70/30				70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30				30						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0				0				50						
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180				5,1	4,4	7,0
Всего за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	