

Меню 16

Утверждаю:

Дата: 27.04.2026

Согласовано:

Детский сад № 100  
Центрального района  
Волгограда

Заведующий  
М.А. Еллагина



Ясли

Сад

24 часа

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20				
БАТОН	40				20					20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>
<b>2 Завтрак</b>														
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>
<b>Обед</b>														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30				50					50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					0				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				30					0				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>50,9</b>	<b>436,4</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>	<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>53,8</b>
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужи(24 часа)</b>														
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>66,4</b>	<b>431,7</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>15,3</b>	<b>111,7</b>
<b>2 Ужин</b>														
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>49,0</b>	<b>43,4</b>	<b>224,8</b>	<b>1 467,2</b>		<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1 745,9</b>		<b>62,8</b>	<b>49,1</b>	<b>282,0</b>