


Утверждаю:	Дата: 13.05.2026	Согласовано:
	Детский сад №100 Центрального района Волгограда	<i>Э.А. Водунова</i> <i>Р.А. Еллайкина</i>

Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа				Энергетическая ценность, ккал
	Пищевые вещества						Пищевые вещества						Пищевые вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					180						180				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7						180/10/7				
БАТОН	50					30						30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10						10				
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	417	12,1	8,1	56,8	348,0	417	12,1	8,1	56,8	34	

2 Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200						200				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	9	

Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					50						50				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180						180				
ГОЛУБИНЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/50						140/50				
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					200						200				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					50						50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					50						50				
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	720	23,4	16,0	90,6	612,4	720	23,4	16,0	90,6	61	

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/40					150/50						150/60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					180/10/7						180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20						45				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50						50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0					0						190/10				
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	467	24,9	22,1	89,3	659,3	702	27,0	22,9	111,0	76	

2 Ужин																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180				
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0	9
Всего за день:		43,3	42,4	237,2	1481,5		61,2	47,0	254,7	1 810,9		68,4	52,2	284,4	1 90	