

Утверждаю: _____ Дата: 14.05.2026 _____ Согласовано: _____

Детский сад № 100
Центрального района Волгограда

Заведующий: Муромов
Л.Н. Шайдренко



Ясли

Сад

24 часа

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150				180					180				
БАТОН	50				30					30				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10					10				
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7	400	17,9	12,5	59,4

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10					180/10				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5				150					150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20					20				
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	640	26,9	19,9	86,8	668,8	640	26,9	19,9	86,8

Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50				150/50					150/60				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	180				200					0				
БАТОН	40				50					0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				0					40				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	0				0					50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0					200				
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	450	37,1	26,3	64,9	663,5	700	36,1	25,7	109,0

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6		82,9	58,9	230,7	1804,3		87,0	62,7	281,8