

Утверждаю:

Дата: 20.05.2026

Согласовано:



Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий: Мухоморова М.Н. Елаева Е.И.

Ясли

Сад

24 часа

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	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			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180			
БАТОН	50					0					0			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20			
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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 (Огурцы соленые)	30					50					50			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30			
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200			
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	58,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0					180			
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3