



Меню 14

Утверждаю:  Дата: 21.05.2026
 Детский сад № 100
 Центрального района Волгограда
 Согласовано: 
 Заведующей: М.В. Славянской
 А.Н. Славянской

Прием пищи, наименование блюда	Ясли					Сад					24 часа			
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества		
	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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 соевые)	30					50					50			
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	150					180					180			
Голубцы 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