

Утверждаю: _____ Дата: 25.05.2026г. _____
 Детский сад № 100 Центрального района Волгограда
 Заверено: _____
 Р.А. Кайфиева



Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	24 часа			Энергетическая ценность
	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				
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				
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5		

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		

Обед

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				
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8		

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70						70				
ЮРЕ 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				
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7		

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0						180				
Итого за прием пищи:	0					0						180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		49,0	43,4	224,8	1.467,2		59,5	46,9	266,0	1.745,9		62,8	49,1	282,0		