



Меню 18

Утверждаю:  Дата: 27.05.2026 Детский сад № 100 Центрального района Волгограда.  Согласовано: За безопасность. М.П. А.Н. Ельцова-Рябенко. № 100 24 часа

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

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5					180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	40					25					25				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0					10					10				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>3</b>

2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180					200					200				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>1</b>

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50					60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ББОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30					30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>596,6</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>8</b>

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					20					20				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					0					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48,5</b>	<b>342,5</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>	<b>717</b>	<b>18,9</b>	<b>21,4</b>	<b>103,6</b>	<b>7</b>

2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>					<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39,5</b>	<b>39,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1 408,8</b>		<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>		<b>75,9</b>	<b>75,1</b>	<b>287,0</b>	<b>2 10</b>