

Меню 8

Утверждаю:	Дата: <u>10.06.2026</u>	Согласовано:
	Детский сад № <u>100</u> Центрального района Волгограда	
	Ясли	

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				180					180					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
БАТОН	50				30					30					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10					10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>

2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (Яблоко)	200				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>

Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	30				50					50					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/50					140/50					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				200					200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				50					50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>

Уплотненный полдник (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/40				150/50					150/60					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					45					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>12,3</b>	<b>89,5</b>	<b>586,6</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>12,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	<b>702</b>	<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>111,0</b>	<b>765,4</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>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>237,2</b>	<b>1481,5</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>		<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>