



Меню 10

Утверждаю: Дата: 15.06.2026

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий: *М.И. Сидорова*
Старший воспитатель: *Л.А. Сидорова*

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

Завтрак															
Икра кабачковая консервированная	30					50					50				
Яичное блюдо (омлет)	130					150					150				
Чай с молоком или сливками	150					200					200				
Батон	40					30					30				
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8

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	83,4

Обед															
Овощи по сезону (огурцы свежие)	30					50					50				
Суп с макаронными изделиями на бульоне	150					180					180				
Пицца, тушенная в соусе с овощами	150					150					150				
Компот из сушеных фруктов	150					200					200				
Хлеб пеклеваный	40					40					40				
Хлеб пшеничный	20					50					50				
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9

Уплатенный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)															
Котлеты, биточки, шницели рубленные	50					70					70				
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120					150					150				
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					190/10					190/10				
Хлеб пшеничный	40					30					30				
Кондитерские изделия (печенье)	0					0					50				
Кофейный напиток с молоком	0					0					200				
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	126,2	890,9

2 Ужин															
Кисломолочный продукт (кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		46,5	45,7	198,9	1409,76		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8	2 151,5