

Утверждаю:

Дата: 29.06.2026 Меню 20

Детский сад № 100 Центрального района Волгограда

Согласовано:

Заведующий детским садом Матренин В. В.



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															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200				
БАТОН	40					50					50				
СМР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0				
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5	447,5
1 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	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	91,2
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
БОРЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30				
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6	816,1
Уплотненный подзавтрак (ясли и сад)/полдник и ужин (24 часа)															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Томаты свежие)	40					50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	190/30					0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					140/50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0					0					0				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					0				
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4	713,3
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:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2 106,8