

Меню 16

|                                                                                              |              |                                                        |         |                                                                                                 |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|------|------|---------|---------|-----|------|------|-------|-----|
| Утверждено:  |              | Дата : 20.07.2026                                      |         | Согласовано:  |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
| «Комбинат социального питания»<br>ИНН 7602953809<br>КПП 760201001<br>ОГРН 1117602012318      |              | Детский сад № 100<br>Центрального района<br>Волгограда |         | Заведующий: М.А. Шайфетина                                                                      |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | Ясли                                                   |         | Сад                                                                                             |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
| Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества                                       |         |                                                                                                 | Энергетическая ценность, ккал |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | Белки, г                                               | Жиры, г | Углеводы, г                                                                                     |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | Сад                                                    |         |                                                                                                 | Энергетическая ценность, ккал |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | Белки, г                                               | Жиры, г | Углеводы, г                                                                                     |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | 24 часа                                                |         |                                                                                                 | Энергетическая ценность, ккал |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
|                                                                                              |              | 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  | 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 свежие)                                                               | 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  | 4   |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)                                      |              |                                                        |         |                                                                                                 |                               |     |      |      |         |         |     |      |      |       |     |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                                                | 50           |                                                        |         |                                                                                                 | 70                            |     |      |      | 70      |         |     |      |      |       |     |
| ПЮРЕ 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 | 6   |
| 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 | 18  |