

Меню 14

Завтраю:		Дата : 10.09.2026				Согласовано: Заведующий МОУ Матренина Л.Н.									
		Детский сад № 100 Центрального района Волгограда													
		Ясли				Сад				24 часа					
Прием пищи, наименование блюда	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															
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
ОБЕДНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					150					150				
С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, КОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
ОБЕД	40					20					20				
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак															
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															
ОБЕД ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	30					50					50				
ОБЕД С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ВОДНЕ	150					180					180				
ОБЕД УБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					140/30					140/50				
ОБЕД ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ОБЕД ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40				
ОБЕД ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20				
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0	533,3
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ОБЕД ИЗДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					70/30					70/30				
ОБЕД АРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130				
ОБЕД ПИРОГ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180				
ОБЕД ПШЕНИЧНЫЙ	30					30					30				
ОБЕД ПУШКА ВАНИЛЬНАЯ	50					50					50				
ОБЕД С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, КОМ, ПОВИДЛОМ	0					0					190/10				
ОБЕД С СВЕКОЛЬНОЙ ИЛИ МОРКОВНОЙ (МОРКОВНАЯ)	0					0					50				
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	23,4	21,9	101,5	718,3	740	24,6	24,3	116,9	807,6
2 Ужин															
ОБЕД МОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за день		44,4	44,9	215,6	1 484,5		61,9	62,7	217,6	1 818,7		68,6	70,3	241,4	1 917,5