

Завтрак		Согласовано:														
Дата: 16.09.2026		Заведующий МБОУ Матренина С.В.														
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																
КА ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					180/5					180/5					
С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, СИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
СОН	40					25					25					
ПОРЦИЯМИ)	0					10					10					
за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак																
В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	180					200					200					
ТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200					200					
за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед																
АТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					50					60					
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА ЛОЖКЕ	150					180					180					
А ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150					
ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180					
ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					30					30					
ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20					
за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																
ЦЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30					
ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150					
С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7					
ПШЕНИЧНЫЙ	25					20					20					
ЧКА БЕСПУШКА	0					0					50					
ЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200					
за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6	702,5	
2 Ужин																
ЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180					
за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	287,0	2 163,8	