

|                                                         |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|--|--|--|
| Меню 20                                                 |              | Согласовано:                                     |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| Дата : 18.09.2026                                       |              | Детский сад № 100 Центрального района Волгограда |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
|                                                         |              | Ясли                                             |         |             |                               |              |                  | Сад     |             |                               |              |                  |         |             |                               | 24 часа |  |  |  |
| Принем 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                                                 |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ЖИДКАЯ (ППЕНИЧНАЯ)                                      | 150          |                                                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 160          |                                                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
|                                                         | 40           |                                                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| (ПОРЦИЯЧИ)                                              | 5            |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| 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                         |         |  |  |  |
| 2 Завтрак                                               |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)                                       | 200          |                                                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| 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                                                    |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                             | 30           |                                                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                      | 150          |                                                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                         | 50           |                                                  |         |             |                               | 70           |                  |         |             |                               | 70           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                       | 110          |                                                  |         |             |                               | 130          |                  |         |             |                               | 130          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| Ь ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                            | 150          |                                                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ЕКЛЕВАННЫЙ                                              | 20           |                                                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               | 40           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 25           |                                                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| 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 полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ЦЫ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)                             | 40           |                                                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| АДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                  | 100/30       |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| АДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С                  | 0            |                                                  |         |             |                               | 140/50       |                  |         |             |                               | 140/50       |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПИДЛОМ              | 180/10       |                                                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               | 190/10       |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           |                                                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               | 30           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| ИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)                               | 0            |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 50           |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 0            |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 200          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| 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                                                  |              |                                                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                                 | 0            |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 180          |                  |         |             |                               |         |  |  |  |
| за прием пищи:                                          | 0            |                                                  |         |             |                               | 0            |                  |         |             |                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |         |  |  |  |
| 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                       |         |  |  |  |