

Утверждаю:		Дата : 15.09				Согласовано:				Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 95 Центрального района Волгограда"				Подписано цифровой подписью: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 95 Центрального района Волгограда" Дата: 2026.09.17 00:14:30 +03'00'				
		Детский сад № 95 Центрального района Волгограда																
		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 вязкая молочная (рисовая)		150					180					180						
ЧАЙ с молоком или сливками		150					180					180						
БАТОН		20					0					0						
СЫР (ПОРЦИОН)		5					0					0						
БУТЕРБРОД с сыром		0					30/5/10					30/5/10						
Итого за прием пищи:		355	7,7	18,4	48	321,3	405	9,8	16,2	57,0	425,4	405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак																		
СОК 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																		
САЛАТ из СВЕКЛЫ		30					0					0						
САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		0					50					50						
БОРЩ на БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ		150/5					180/5					180/5						
ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина)		50/30					70/30					70/30						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ		110					130					130						
КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		150					180					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		20					40					40						
Итого за прием пищи:		545	15,4	19,3	79,4	538,2	685	21,2	24,6	93,7	696,6	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																		
ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ		130/50					150/60					150/60						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(Кефир)		180					200					0						
БАТОН		40					40					45						
ЧАЙ с ЛИМОНОМ		0					0					180/10/7						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)		0					0					50						
ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		0					0					190/10						
Итого за прием пищи:		400	24,4	18,8	55	563,1	450	36,7	27,4	58,5	647,3	702	35,6	27,5	110,2	847,2		
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:			48,4	48,7	200,1	1 489,6		68,7	68,4	228,8	1 852,7		72,7	72,9	287,5	2 145,1		