

Утверждаю:		Дата : 12.03.2025										Согласовано:			
		Детский сад № 315 Центрального района Волгограда													
		Ясли					Сад								
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150				180					180					
КАКАО С МОЛОКОМ	150				180					180					
БАТОН	20				20					20					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1					1					
Итого за прием пищи:	365	16,5	12,7	46,3	364,9	425	18,4	14,1	54,6	420,5	425	18,4	14,1	54,6	420,5
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	91,2
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30				50					50					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/5					180/5					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				0					0					
Итого за прием пищи:	587	23,6	21,7	55,2	519,7	622	23,4	24,0	53,7	533,4	622	23,4	24,0	53,7	533,4
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				50					50					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50					50					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10					
Итого за прием пищи:	400	13,5	12,6	74,2	467,2	510	23,6	20,4	114,9	761,3	710	23,7	20,4	124,7	800,7
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:		54,4	47,8	194,7	1443		66,2	59,3	242,2	1 806,4		71,4	63,7	259,0	1 938,3