



Утверждаю:		Дата: 18.03.20				Согласовано:									
		Детский сад № 156 Центрального района Волгограда													
		Ясли								Сад				24 часа	
Принимать пищу, 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	
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150				180				180						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200				200						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20				30/5/20						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>
<b>2 Завтрак</b>															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180				200				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				0				0						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180						
ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	130				150				150						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0				20						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>870,0</b>
<b>Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50				70				70						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				130				130						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180				180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40				40						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0				50						
КАКАО С МОЛОКОМ	0				0				200						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59,3</b>	<b>377,8</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	<b>720</b>	<b>24,4</b>	<b>23,6</b>	<b>123,2</b>	<b>870,0</b>
<b>2 Ужин</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0				180						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>				<b>180</b>				<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>43,0</b>	<b>239,6</b>	<b>1 457,6</b>		<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>		<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>