

Утверждаю:		Дата: 15.07.18		Согласовано:							
Детский сад № 19 Центрального района Волгограда											
Ясли		Сад		24 часа							
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						
 Прием пищи, наименование блюда Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность, ккал						 Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность, ккал Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность, ккал					
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150		180/5		180/5						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10		190/10		190/10						
БАТОН	40		25		25						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0		10		10						
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4						
2 Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180		200		200						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200		200		200						
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3						
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		50		60						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150		180		180						
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	130		150		150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		180		180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40		30		30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20		20						
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6						
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)											
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30		70/30		70/30						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110		150		150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		180/10/7		180/10/7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		20		20						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0		0		50						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0		0		200						
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5						
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0		0		180						
Итого за прием пищи:	0		0		180						
Всего за день:											
39,5 39,8 233,8 1 408,8 66,6 67,1 221,2 1 787,4											