

Утверждаю:		Дата: 23.02.2021				Согласовано:								
		Детский сад № 150 Центрального района Волгограда												
		Ясли				Сад								
						24 часа								
Присем. пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					200					200			
БАТОН	40					50					50			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					0					0			
Итого 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
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
Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					130					130			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					40					40			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					30					30			
Итого 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
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(томаты соленные)	40					50					50			
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					140/50					140/50			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					50			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200			
Итого 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
2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180			
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0
Всего 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