

Утверждаю:

Дата « 16 » мая 2025

Согласовано

Детский сад № 37

Центрального района Волгограда

Заведующий МОУ Детским садом № 37

Л.А.Трапезникова

Если

Сад

24 часа

Приним пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					180					180				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200				
БАТОН	45					40					40				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10				
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8	369,6

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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50				
СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20				
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2	887,2

Уплотненный полдник(если и сад)/полдник и ужин(24 часа)

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					35				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	72,7	500,86	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7	751,8

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:		42,3	46,1	227,2	1 470,3		68,4	71,6	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7	2 192,3