

Утверждаю:		Дата : 03.07.23				Согласовано:									
		Детский сад № 196													
		Центрального района Волгограда													
		Ясли				Сад				24 часа					
Прием пищи, 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	
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180				180						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150				180				180						
БАТОН	50				30				30						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10				10						
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7	400	17,9	12,5	59,4	422,7
2 Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				200						
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50				50						
БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10				180/10						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5				150				150						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				50				50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20				20						
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	640	26,9	19,9	86,8	668,8	640	26,9	19,9	86,8	668,8
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50				150/50				150/60						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	180				200				0						
БАТОН	40				50				0						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				0				40						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	0				0				50						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0				190/10						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0				200						
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	450	37,1	26,3	64,9	663,5	700	36,1	25,7	109,0	663,5
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180						
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0			
Всего за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6		82,9	58,9	230,7	1 804,3		87,0	62,7	281,8	2 000,0