

Детский сад № 155 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															
Икра кабачковая консервированная	30					50					50				
Яичное блюдо (омлет)	130					150					150				
Чай с молоком или сливками	150					200					200				
Батон	40					30					30				
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	430	21,6	26,8	37,8	484,8	430	21,6	26,8	37,8	484,8
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															
Овощи по сезону (огурцы свежие)	30					50					50				
Суп с макаронными изделиями на бульоне	150					180					180				
Птица, тушенная в соусе с овощами	150					150					150				
Компот из сушеных фруктов	150					200					200				
Хлеб пеклеваемый	40					40					40				
Хлеб пшеничный	0					50					50				
Итого за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	670	23,9	16,4	88,4	599,9	670	23,9	16,4	88,4	599,9
Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)															
Котлеты, биточки, паницы рубленые	50					70					70				
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120					150					150				
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					190/10					190/10				
Хлеб пшеничный	40					30					30				
Кондитерские изделия (печенье)	0					0					50				
Кофейный напиток с молоком	0					0					200				
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	450	22,1	21,0	72,8	579,3	700	29,0	28,3	127,0	898,3
2 Ужин															
Кисломолочный продукт (кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	9,5
Всего за день:		50,5	43,8	188,5	1 402,8		68,6	64,4	218,6	1 807,4		80,6	76,1	279,8	2 115,2