

Утверждаю:

Дата:

Согласовано:

Детский сад № 153  
Центрального района  
Волгограда

Ясли

Сад

№ 153

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 (геркулесовая)                              | 150          |                  |         |             |        | 180                           |              |                  |         |             | 180     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 150          |                  |         |             |        | 200                           |              |                  |         |             | 200     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                         | 30/5/20      |                  |         |             |        | 30/5/20                       |              |                  |         |             | 30/5/20 |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2  | 435                           | 13,2         | 11,6             | 73,5    | 457,4       | 435     | 13,2                          | 11,6         | 73,5             | 457,4   |             |  |                               |
| 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           |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 0       |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                           | 0            |                  |         |             |        | 50                            |              |                  |         |             | 50      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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                                          | 40           |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 20      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5  | 610                           | 35,4         | 36,1             | 90,1    | 833,0       | 630     | 36,9                          | 36,2         | 99,8             | 879,2   |             |  |                               |
| Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа) |              |                  |         |             |        |                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                        | 30           |                  |         |             |        | 50                            |              |                  |         |             | 50      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                      | 50           |                  |         |             |        | 70                            |              |                  |         |             | 70      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 120          |                  |         |             |        | 130                           |              |                  |         |             | 130     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                             | 180          |                  |         |             |        | 180                           |              |                  |         |             | 180     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 30           |                  |         |             |        | 40                            |              |                  |         |             | 40      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)                           | 0            |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 50      |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 0            |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 200     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8  | 470                           | 16,7         | 15,4             | 69,5    | 506,6       | 720     | 24,4                          | 23,6         | 123,2            | 829,2   |             |  |                               |
| 2 Ужин                                                  |              |                  |         |             |        |                               |              |                  |         |             |         |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)                            | 0            |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 180     |                               |              |                  |         |             |  |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 0            |                  |         |             |        | 0                             |              |                  |         |             | 180     | 5,1                           | 4,4          | 7,0              | 99,5    |             |  |                               |
| Всего за день:                                          |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6 |                               | 66,3         | 63,3             | 252,7   | 1 880,4     |         | 80,6                          | 76,0         | 323,1            | 2 348,1 |             |  |                               |