

Утверждаю:



Дата: 28.11.2015

Детский сад № 135
Центрального района Волгограда

Согласовано:



24 часа

Ясли

Сад

	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

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				180				180				180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200				200				200			
БАТОН	45				40				40				40			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				10				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				200			
Итого за прием пищи:	200				0,8				19,0				91,2	200	0,8	0,8

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50				50			
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180				180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150				150				150			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180				180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50				50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				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(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)

КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70				70			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110				150				150				150			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7				180/10/7			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30				35			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				0				0				50			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				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	751,9	

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180				180			
Итого за прием пищи:	0				0				180				180	5,1	4,4	7,0
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	2 192,9	