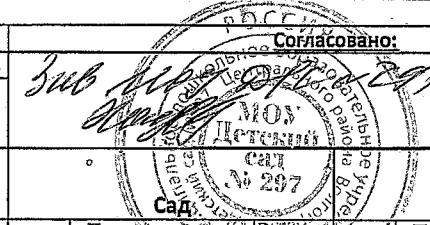


Утверждаю:



Дата: Детский сад № центрального района Волгограда



24 часа

Ясли				Сад								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160				200				200			
БАТОН	40				50				50			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0			
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2
												4

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

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50				50			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70				70			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130				130			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180				180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40				40			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				30				30			
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5
												8

Уплотненный подник(ясли и сад)/подник и ужин(24 часа)

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(томаты соленые)	40				50				50			
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				0				0			
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0				140/50				140/50			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0				50			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0				200			
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0
												7

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180			
Итого за прием пищи:	0				0				180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----