

Утверждаю: _____ Дата: _____ Мелю 2

Детский сад № _____

Центрального района Волгограда

Согласовано: _____

МММ



Центральный район, Железнодорожная станция

Масса порции, кг	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, кг	Сад			Энергетическая ценность, ккал	24 часа				
	Пищевые вещества			Углевод, г			Пищевые вещества				Углевод, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г				Белок, г	Жир, г	Углевод, г			Белок, г	Жир, г	Углевод, г	

Зантрак

КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЬСОВАЯ)	150					180/5					180/5				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10				
БАТОН	40					25					25				
СЫР (ПОРЦИОН)	0					10					10				
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0

2 Зантрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					200				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200					200				
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	30					30					30				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					0					0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0					180					180				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					30					30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0					20					20				
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,4	509,8	610	37,0	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,4	857,2

Уплетенный водный(ясли и сад)завтрак и ужин(24 часа)

СУБЛИ ИЗ РЫБИ	50					70					70				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					150					150				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					50					40				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					20					0				
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	0					0					50				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					0					200				
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	28,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	119,0	682,2

1 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		48,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	282,5	1 874,2		79,1	67,6	288,4	2 143,5