

Утверждаю:



Дата:

Детский сад № 97
Центрального района Волгограда

Согласовано:

(Signature)

Ясли

Сад

24 часа

Приним пища, 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	Углево-ды, г			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130				150					150				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
БАТОН	40				20					20				
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	420	17,9	24,0	26,9	400,7	420	17,9	24,0	26,9

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

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Томаты соленные)	30				50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				140/30					140/50				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20				
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	640	19,6	16,6	69,6	516,3	660	20,0	17,4	71,0

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

ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30				70/30					70/30				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180					180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				30					30				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0				0					190/10				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	0				0					50				
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	490	25,4	21,9	101,5	718,3	740	24,4	24,3	116,9

2 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:		44,4	44,9	215,6	1484,5		61,9	62,7	217,6	1818,7		68,6	70,3	241,4