

Утверждаю: _____ Дата: 14.07.2016 г. Согласовано: _____

Детский сад №100 Центрального района Волгограда

Заведующий
М.М. Шайгерина



Прием пищи, наименование блюда	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Сад				Энергетическая ценность, ккал		
	Масса порции	Пищевые вещества				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 (МАННАЯ)	150				180					180					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
БАТОН	20				20					20					
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное)	1				1					1					
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	445	14,4	9,8	51,8	351,7	445	14,4	9,8	51,8	351,7

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

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				50					50					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				180/10					180/10					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				20					20					
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	647	16,4	12,5	72,1	487,1	647	16,4	12,5	72,1	487,1

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник в ужив(24 часа)

ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				60					60					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30				70/30					70/30					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				130					130					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				60					60					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50					0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0					50					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	580	28,5	26,6	130,6	892,5	780	31,3	31,0	153,8	1 037,4

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	39,1	206	1402		60,3	49,1	274,1	1 815,3		36,4	35,4	160,8	1 129,9