

Утверждаю:

Дата: 30.03.2016

Согласовано:



Детский сад № 100
Центрального района
Волгограда

Заведующий:
Л.Н. Байрактеева



Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, 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	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	150				200					200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20					
БАТОН	40				20					20					
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5	525,6

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	0,8	19,0	91,2

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленные)	30				50					50					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				30					0					
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	436,4

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					40					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	431,7

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180					
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	1 800,0