


Утверждаю:		Дата: 09.03.2015				Согласовано:			
 Прием пищи, наименование блюда		Сад				24 часа			
		Детский сад № Центрального района Волгограда							
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	
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					180/5			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					190/10			
БАТОН	25					25			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					10			
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	400	12,1	9,2	51,2
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(Яблочный)	200					200			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(Яблоко)	200					200			
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					60			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					150			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					30			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20			
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6
Уплотненный полдник(если в сад)/полдник и ужин(24 часа)									
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					70/30			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					150			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200			
Итого за прием пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6	717	18,9	21,4	103,6
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180			
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1 787,4		75,9	75,1	2 163,8