


Утверждаю:		Дата: 10.03.2016				Согласовано:					
		Детский сад № Центрального района Волгограда									
Прием пищи, наименование блюда		Сад				24 часа					
Масса порции	и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	и	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	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200					200					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					200					
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
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	857,2	
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)											
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					40					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20					0					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0					200					
Итого за прием пищи:	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2	
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					180					
Итого за прием пищи:	0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5	