

Утверждаю:															Дата: 14.03.26					Согласовано:				
															Детский сад № 783 Центрального района Волгограда									
															Ясли									
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										
<b>Завтрак</b>																								
ЯИЧНОЕ БЛЮДО ( омлет )	130				150					150														
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10														
БАТОН	30				30					30														
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0				50					50														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>31,7</b>	<b>316</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>									
<b>2 Завтрак</b>																								
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200					200														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>									
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты соленые)	30				50					50														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15				180/25					180/25														
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20				150/30					150/30														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180					180														
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35				40					40														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					0														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>11,9</b>	<b>81,4</b>	<b>538,4</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>									
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>																								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30					70/30														
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				150					150														
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				200					200														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				30					30														
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				50					0														
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0				0					50														
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0				0					200														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>67,7</b>	<b>450,1</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>	<b>730</b>	<b>23,2</b>	<b>24,9</b>	<b>120,2</b>	<b>823,6</b>									
<b>2 Ужин</b>																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>37,3</b>	<b>203,9</b>	<b>1404,6</b>		<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>		<b>73,1</b>	<b>69,6</b>	<b>264,2</b>	<b>2 032,6</b>									