

Утверждаю:															Дата: 23-03-26					Согласовано:									
«МОУ Детский сад № 224»															Детский сад № 224					Сад									
Центрального района Волгограда															Ясли					Сад									
Прием пищи, наименование блюда															Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Завтрак																													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150				180				180																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				180				180																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0				0																				
БАТОН	45				0				0																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0				35/10				35/10																				
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	405	9,9	14,1	48,1	368,6	405	9,9	14,1	48,1	368,6														
2 Завтрак																													
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				110				110																				
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0	110	0,7	0,5	31,9	137,0														
Обед																													
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты Соленые)	30				50				50																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180																				
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150				150				150																				
СОУС ТОМАТНЫЙ	0				30				30																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180				180																				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30				30																				
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7	670	23,9	11,8	105,8	648,7														
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																													
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30				50				50																				
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50/30				70/50				70/50																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				150				150																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7				180/10/7																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				35				35																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50																				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				0																				
Итого за прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	602	23,6	24,6	98,6	724,1	802	23,7	24,6	127,0	838,1														
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:		46,2	37,3	238,6	1 478,9		58,1	51,0	284,4	1 878,4		63,3	55,4	319,8	2 084,9														