

Утверждаю:	Дата: 14.04.2016	Согласовано:
	Детский сад № 100 Центрального района Волгограда	Заведующий И.А. Меллашвили

Прием пищи, наименование блюда	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Сад				Энергетическая ценность, ккал	24 часа			
	Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества		
	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	

Завтрак

ЛИЧНОЕ 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				
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	430	18,7	24,3	32,0	426,9	430	18,7	24,3	32,0

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200					200				
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6

Обед

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				
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	655	25,1	15,8	85,4	606,2	655	25,1	15,8	85,4

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

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				
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	530	22,7	22,7	92,5	677,9	730	23,2	24,9	120,2

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0					180				
Итого за прием пищи:	0				0					180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6		67,5	63,0	229,5	1 794,4		73,1	69,6	264,2