



Утверждаю: _____ Дата: 30.03.2020
 Детский сад № 15
 Центрального района
 Волгограда

Ясли **Сад** **24 часа**

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	

Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150				180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20					
БАТОН	40				20					20					
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5	525,6

2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2	200	0,8	0,8	19,0	91,2

Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30				50					50					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				150					150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				0					0					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				30					0					
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	455,6

Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130					150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40					40					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	681,9

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:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	1 846,8