

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Дата: 04.04.20 \_\_\_\_\_  
 Детский сад № 123 \_\_\_\_\_  
 Центрального района Волгограда \_\_\_\_\_  
 Согласовано: \_\_\_\_\_



Прием пищи, наименование блюда	Ясли					Сад					24 часа				
	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>															
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150				180/5					180/5					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10					
БАТОН	40				25					25					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0				10					10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>
<b>2 Завтрак</b>															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				50					60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				0					0					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	0				180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150					150					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				30					30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0				20					20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,6</b>	<b>509,8</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>
<b>Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)</b>															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				70					70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				150					150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				180/10/7					180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				50					40					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	20				20					0					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	0				0					50					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>14,4</b>	<b>13,8</b>	<b>71,1</b>	<b>434,9</b>	<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>	<b>707</b>	<b>22,1</b>	<b>13,9</b>	<b>115,0</b>	<b>682,2</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>40,4</b>	<b>41</b>	<b>238,2</b>	<b>1414,4</b>		<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>		<b>79,1</b>	<b>67,6</b>	<b>298,4</b>	<b>2 143,5</b>