


Утверждаю:	Дата: 22.05.2016	Согласовано:
	Детский сад № 100	Заверено: М/с А.Н. Байракиной
	Центрального района Волгограда	

Масса порции	Ясли				Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Сад				Э
	24 часа										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	

Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					180					180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200			
БАТОН	45					40					40			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					10					10			
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	430	13,7	11,4	52,8	369,6	430	13,7	11,4	52,8

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

Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50			
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					150					150			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					180					180			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					50					50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					20					20			
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	630	37,0	38,1	98,2	887,2	630	37,0	38,1	98,2

Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)														
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	50					70					70			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					150					150			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					180/10/7					180/10/7			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					35			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					0					50			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0					200			
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	72,7	500,86	447	16,9	21,3	51,0	481,8	702	24,3	26,8	98,7

2 Ужин														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0					0					180			
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0
Всего за день:		42,3	46,1	227,2	1 470,3		68,4	71,6	221,0	1 829,8		80,9	81,5	275,7