

Утверждаю:

Дата: 20.05.2016

Согласовано:

Детский сад № 75 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								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180								
БАТОН	50					0					0								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>				

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					200					200								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>				

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы соленые)	30					50					50								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180								
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>78,2</b>	<b>496,4</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>				

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

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70								
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59,3</b>	<b>377,8</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>	<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>14,0</b>	<b>117,4</b>	<b>706,1</b>				

2 Ужин

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>40,6</b>	<b>43,0</b>	<b>239,6</b>	<b>1 457,6</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1 785,8</b>		<b>64,1</b>	<b>48,9</b>	<b>310,3</b>	<b>1 976,6</b>				