



Утверждаю:		Дата: 01.06.2020				Согласовано:									
		Детский сад № 185													
		Центрального района Волгограда													
Принимать пищу, 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		
Завтрак															
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					
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	420	12,1	9,2	51,2	337,0	420	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	200				200					200					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				200					200					
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	400	1,8	1,0	38,6	174,6	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед															
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					
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	610	37,9	38,5	85,8	848,2	620	38,0	39,1	86,6	857,2
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
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					
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	487	20,2	13,0	76,9	514,4	707	22,1	13,9	115,0	682,2
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:		40,4	41	238,2	1414,4		72,0	61,7	252,5	1 874,2		79,1	67,6	298,4	2 143,5