

Утверждаю:

Дата: 24.07.2016

Согласовано:

Детский сад № 100 Центрального района Волгограда

За согласованием
И.И. Новикова



Ясли

Сад

24 часа

Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	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	160				200					200				
БАТОН	40				50					50				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5				0					0				
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	430	15,2	8,1	78,5	447,5	430	15,2	8,1	78,5

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

ЩЕКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50				70					70				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110				130					130				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				40					40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25				30					30				
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	680	24,5	28,4	112,6	816,1	680	24,5	28,4	112,6

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

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Томаты свежие)	40				50					50				
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30				0					0				
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0				140/50					140/50				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10					190/10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				30					30				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0				0					50				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0				0					200				
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	470	15,2	14,0	49,6	407,5	720	22,0	21,4	102,4

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180				
Итого за прием пищи:	0					0					180				
Всего за день:		41,4	39,8	218,0	1 407,0		53,6	52,8	243,5	1 808,5		65,5	64,6	303,3	2