

Утверждаю:		Дата : 14.04.26										Согласовано:									
		Детский сад № 105 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 (геркулесовая)	150					180					180										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					200					200										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					30/5/20					30/5/20										
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	435	13,2	11,6	73,5	457,4	435	13,2	11,6	73,5	457,4						
2 Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180					200					200										
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1,0	0,2	19,6	83,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4						
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					0					0										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0					50					50										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	40					0					20										
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	610	35,4	36,1	90,1	833,0	630	36,9	36,2	99,8	879,0						
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					50					50										
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					70					70										
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					130					130										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					180					180										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					40					40										
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0					0					50										
КАКАО С МОЛОКОМ	0					0					200										
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	470	16,7	15,4	69,5	506,6	720	24,4	23,6	123,2	827,7						
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:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		66,3	63,3	252,7	1 880,4		80,6	76,0	323,1	2 340,0						