

Утверждаю:		Дата: 14.08.2016		Согласовано:											
		Детский сад № 100 Центрального района Волгограда		Заведующий: М.И. Майоренко											
Прием пищи, наименование блюда		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	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	150			200				200							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20			30/5/20				30/5/20							
БАТОН	40			20				20							
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	455	15,2	10,9	90,5	525,6	455	15,2	10,9	90,5	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															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30			50				50							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150			180				180							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150			150				150							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			180				180							
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20			40				40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			0				0							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0			30				0							
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	630	21,7	20,6	76,1	580,7	600	19,4	17,7	53,8	4
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50			70				70							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110			130				150							
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10			190/10				190/10							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			40				40							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50			50				50							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0			0				200							
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	490	21,8	14,6	80,4	548,4	710	22,3	15,3	111,7	6
2 Ужин															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0			0				180							
Итого за прием пищи:	0			0				180							
Всего за день:		49,0	43,4	224,8	1 467,2		59,5	46,9	266,0	1 745,9		62,8	49,1	282,0	18