

Data :

Согласовано:

Детский сад № 100 Центрального
района Волгограда

Заведующий: М.
И.И. Славянского

Ясли

Сад

24 часа

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества		
Белки,	Жиры,	Углево-
г	г	ды, г

**Энергетическая
ценность,**

**Масса
порции
в**

Пищевые вещества		
Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г

Энергетическая
ценность
ккал

Масса порции
и

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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

Икра 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

Уплотненный 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					140/50					0
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	0					140/50					190/10					30
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					30					50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					50					200
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(печенье)	0					0					0					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	0					0										
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	5,1	4,4	7,0
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