

Утверждаю:		Дата : 09.09.20				Согласовано:											
		Детский сад № 135 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 (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180						
БАТОН	50					0					0						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0					30/5/20					30/5/20						
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	415	13,3	10,2	77,1	457,7	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак																	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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																	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(Огурцы свежие)	30					50					50						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30						
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	720	21,9	20,1	89,2	636,7	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					70					70						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0					0					200						
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	500	22,1	13,7	97,3	608,0	700	22,8	14,0	117,4	706,0		
2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180						
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,0		
Всего за день:		40,6	43,0	239,6	1 457,6		58,3	44,2	283,2	1 785,8		64,1	48,9	310,3	1 976,0		