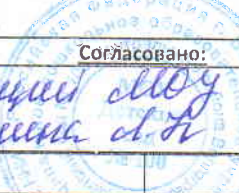


Зарядаю:		Дата : 09.09.2021				Согласовано: Заведующий СДЮСШ Матренина А.Н. 										
		Детский сад №100 Центрального района Волгограда														
		Ясли					Сад 24 часа									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			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																
КА ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					180					180					
С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					180					180					
ОТ	50					0					0					
ХЛЕБОД 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																
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																
ОТ ПО СЕЗОНУ (Огурцы свежие)	30					50					50					
С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					180					180					
ОТ С СОУСОМ (говядина)	50/30					70/30					70/30					
ОСТА ТУШЕНАЯ	120					130					130					
ОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					180					180					
В ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					50					50					
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)																
ОТ ИЗ РЫБЫ	50					70					70					
РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					150					150					
С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					190/10					190/10					
ПШЕНИЧНЫЙ	20					30					30					
ОЧКА ВЕСНУШКА	50					50					50					
ОТ 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	706,1	
2 Ужин																
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0					0					180					
Итого за прием пищи:	0					0					180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого 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	1 976,4	