

Утверждаю:		Дата: 15.02.2020		Согласовано:	
Детский сад № 148 Центрального района Волгограда					
Ясли		Сад		24 часа	
Масса порция	Пищевые вещества	Масса порция	Пищевые вещества	Масса порция	Пищевые вещества
г	Белки, Жиры, Углеводы, г	г	Белки, Жиры, Углеводы, г	г	Белки, Жиры, Углеводы, г
Энергетическая ценность, ккал		Энергетическая ценность, ккал		Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150		180		180
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150		180		180
БАТОН	20		0		0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5		0		0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	0		30/5/10		30/5/10
Итого за прием пищи:	355	7,7 10,4 48	321,2 405	9,8 16,2 57,0	425,4 405
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
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0		0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0		50		50
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5		180/5		180/5
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30		70/30		70/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110		130		130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150		180		180
ХЛЕБ ПЯКЛЕВАННЫЙ	20		40		40
Итого за прием пищи:	545	15,4 19,3 79,4	530,2 685	21,2 24,6 93,7	696,6 685
Успокоительный полдник (если в сад) / полдник и ужин (24 часа)					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50		150/60		150/60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	180		200		0
БАТОН	40		40		45
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	0		0		180/10/7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	0		0		50
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0		0		190/10
Итого за прием пищи:	400	24,4 18,8 55	563,1 450	36,7 27,4 58,5	647,3 702
2 Ужин					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0		0		180
Итого за прием пищи:	0		0		180
Всего за день:		48,4 48,7 200,1	1 499,6	68,7 68,4 228,8	1 852,7
					72,7 72,9 287,5