

Согласовано

Зав. отдел. В.Р.Р. 3

В.Р.Р. 3

УЧРЕЖДЕНИЕ
Центра развития
ребенка № 3

г. Вологодская область, Вологодский район, г. Вологда
ул. Мухоморова, д. 15/10
Тел. 8(817) 244-2030

для детей дошкольного возраста

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева

Ковалева А.В.

Итого

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕТРО

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (МАЛЕНАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
			420	16,2	10,9	72,5	451,6
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
			200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Обед						
	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		700	29,8	20,2	107,4	732,7	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ						
	ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за Полдник		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	
		250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ						
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	60	0,9	3,0	5,5	52,9	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	10,2	11,9	24,4	245,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	
Итого за Ужин		55	4,1	0,3	26,8	126,3	
		465	15,4	15,4	79,9	520,5	
2 УЖИН	КЕФИР						
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
			71,4	56,0	333,4	2 128,6	

3,1	4,4	7,0	92,5
71,4	56,0	333,4	2 128,6