

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 18.10.2023г.

| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда  | выход (гр) |               | калорийность(ккал) |          |
|------------------|--|------------|---------------|--------------------|----------|
|                  |  | ясли       | сад           | ясли10,5ч          | сад10,5ч |
| 18.10.23<br>Н2Д3 | <b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой<br>( Артек) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р | 150        | 200/220       | 148,4              | 193,4    |
|                  | чай с лимоном  | 150        | 180           | 29                 | 41       |
|                  | бутерброд с сыром  | 30/5/10    | 40/5/10       | 140,5              | 178      |
|                  | <b>итого калорийность за завтрак</b>   |            |               | 317,9              | 412,4    |
|                  | <b>10-00</b> фр. Свежая ( банан)   | 100        | 100           | 40                 | 40       |
|                  | <b>обед:</b> свекла тушённая в сметане   | 45         | 50            | 40,8               | 63,7     |
|                  | суп рыбный   | 180        | 200           | 79,3               | 89,8     |
|                  | плов из птицы  | 150        | 180           | 304                | 369      |
|                  | компот из св. плодов   | 150        | 180           | 64                 | 87,9     |
|                  | хлеб ржаной  | 30         | 35            | 73,2               | 61,07    |
|                  | <b>итого калорийность за обед</b>  |            |               | 571,3              | 688,2    |
|                  | <b>Полдник:</b> запеканка из творога /соус<br><u>диета</u> - жаркое по- домашнему          | 50/15      | 100/20<br>150 | 123,5              | 247      |
|                  | какао с молоком (ясли)какао витаминизированное<br>( сад) <u>диета</u> - чай с сахаром      | 180        | 150/180       | 89                 | 452      |
|                  | <b>итого калорийность за полдник</b>   |            |               | 212,5              | 699      |
|                  | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>   |            |               | 1141,7             | 1839,2   |