

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.  
Дата 25.10.2023  
калорийность (ккал)  
если 10, сад 10,5ч  
5ч  
151 \* 154

| дата               | наименование приёма пищи/наименование блюда           | выход (гр) |          |                    |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------|------------|----------|--------------------|--------|
|                    |                                                       | ясли       | сад      | если 10, сад 10,5ч | 5ч     |
| 25.10.2023<br>Н1Д4 | <b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка)                  | 150        | 200/200  | 151                | 154    |
|                    | <b>диета</b> – каша дружба на воде с м/р              | 150        | 180/180  | 89                 | 107    |
|                    | какао с молоком(ясли) какао                           |            |          |                    |        |
|                    | витаминизированное(сад) <b>диета</b> - чай с сахаром  | 30/10      | 40/10/20 | 136                | 176,8  |
|                    | бутерброд с маслом <b>диета</b> -бутерброд с повидлом |            |          | 376                | 437,8  |
|                    | <b>итого калорийность за завтрак</b>                  | 60         | 60       | 40                 | 40     |
|                    | <b>10-00</b> фрукта свежая                            | 40         | 60       | 37,48              | 56     |
|                    | <b>обед:</b> икра свекольная                          | 150        | 200/200  | 79,95              | 106,6  |
|                    | суп картофельный с бобовыми                           |            |          |                    |        |
|                    | <b>диета</b> -суп картофельный с курицей              | 160        | 180      | 237                | 351    |
|                    | запеканка картофельная с печенью                      | 150        | 180      | 84,7               | 113    |
|                    | компот из сухофрукты                                  | 30         | 35       | 52,1               | 61,07  |
|                    | хлеб ржаной                                           |            |          | 513,4              | 732,07 |
|                    | <b>итого калорийность за обед</b>                     | 40         | 40       | 139,8              | 209,4  |
|                    | <b>Полдник:</b> булка                                 | 150        | 180      | 75                 | 90     |
|                    | кисломолочный напиток                                 |            | 180      |                    |        |
|                    | <b>диета</b> - чай с лимоном                          |            |          | 214,8              | 299,4  |
|                    | <b>итого калорийность за полдник</b>                  |            |          | 1144,1             | 1500   |
|                    | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                    |            |          |                    |        |