

Дата 24.11.23

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Борон О.В.  
 Детский сад  
 комбинированного  
 вида № 1149/02  
 г. Керчь

| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда   | выход (гр) |             | калорийность(ккал) |               |
|------------------|---|------------|-------------|--------------------|---------------|
|                  |   | ясли       | сад         | ясли10,5ч          | сад10,5ч      |
| 24.11.23<br>Н1Д5 | <b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой<br><b>диета</b> – каша вязкая овсяная на воде с м/р | 150        | 200/200     | 148,8              | 198           |
|                  | чай с лимоном   | 150/3/5    | 180/5/7     | 29                 | 41            |
|                  | яйцо вареное/диета –зефир   | 30/1,2шт   | 30/1,2шт1шт | 63                 | 63            |
|                  | хлеб  | 30         | 40          | 70,7               | 94            |
|                  | <b>итого калорийность за завтрак</b>  |            |             | <b>311,5</b>       | <b>396</b>    |
|                  | <b>10-00 яблоки</b>   | 60         | 60          | 40                 | 40            |
|                  | <b>обед:</b> салат из квашенной капусты   | 40         | 50          | 55                 | 55            |
|                  | суп овощной   | 150        | 200         | 74,6               | 95,7          |
|                  | котлеты, рубленные из птицы   | 50         | 70          | 85,8               | 119,5         |
|                  | макароны отварные с маслом  | 110        | 150         | 126,6              | 149,4         |
|                  | компот из свежих плодов   | 150        | 180         | 73,2               | 97,6          |
|                  | хлеб ржаной   | 30         | 35          | 52,1               | 58            |
|                  | <b>итого калорийность за обед</b>   |            |             | <b>467,3</b>       | <b>575,2</b>  |
|                  | <b>Полдник:</b> булка домашняя  | 60         | 80          | 179                | 286           |
|                  | сок   | 150        | 180         | 75                 | 90            |
|                  | <b>итого калорийность за полдник</b>  |            |             | <b>254</b>         | <b>376</b>    |
|                  | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>  |            |             | <b>1072,8</b>      | <b>1387,2</b> |