

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.
Дата 07.12.2023

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|--------------------|--|------------|---------|--------------------|----------|
| | | ясли | сад | ясли10,5ч | сад10,5ч |
| 07.12.2023 Н1Д4 | <u>Завтрак:</u> каша жидкая (геркулес) <u>диета</u> – каша дружба на воде с м/р | 150 | 200/200 | 151 | 154 |
| | какао с молоком(ясли) <u>диета</u> - чай с сахаром | 150 | 180/180 | 89 | 107 |
| | хлеб | 30 | 40 | 136 | 176,8 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 376 | 437,8 |
| | 10-00 фрукта свежая | 100 | 100 | 40 | 40 |
| | <u>обед:</u> салат из свеклы | 40 | 60 | 37,48 | 56 |
| | суп картофельный с бобовыми | 150 | 200/200 | 79,95 | 106,6 |
| | <u>диета</u> -суп картофельный с курицей | 160 | 180 | 237 | 351 |
| | запеканка картофельная с мясом | 150 | 180 | 84,7 | 113 |
| | компот из сухофрукты | 150 | 180 | 52,1 | 61,07 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 513,4 | 687,7 |
| | итого калорийность за обед | | | 139,8 | 209,4 |
| | <u>Полдник:</u> кондитерское изделие | 40 | 40 | 75 | 90 |
| | кисломолочный напиток | 150 | 180 | | |
| | <u>диета</u> - чай с лимоном | | 180 | 214,8 | 299,4 |
| | итого калорийность за полдник | | | 1144,1 | 1464,9 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | | |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ