

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.  
Дата 26.12.2023

| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда                                               | выход (гр) |         | калорийность(ккал) |           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------------------|-----------|
|                  |                                                                                           | ясли       | сад     | ясли10,5 ч         | сад10,5 ч |
| 26.12.23<br>Н2Д2 | <b>Завтрак:</b> суп молочный (геркулес)<br><b>диета</b> – каша геркулесовая на воде с м/р | 150        | 200/200 | 148,4              | 198       |
|                  | кофейный напиток с молоком сгущённым <b>диета-</b> чай с сахаром                          | 150        | 180     | 84                 | 102       |
|                  | яйцо варёное <b>диета-</b> печенье                                                        | 1шт        | 1шт     | 63                 | 63        |
|                  | хлеб                                                                                      | 30         | 40      | 70,5               | 94        |
|                  | <b>итого калорийность за завтрак</b>                                                      |            |         | 365,9              | 456       |
|                  | <b>10-00</b> сок/фр свежая                                                                | 60/100     | 60/100  | 42,6/40            | 42,6/40   |
|                  | <b>обед:</b> огурец кислый                                                                | 30         | 30      | 8                  | 12        |
|                  | суп картофельный с макаронными изделиями                                                  | 150        | 200     | 62,5               | 82,1      |
|                  | ленивые голубцы со смет соусом                                                            | 150/18     | 170/30  | 205                | 218,96    |
|                  | компот из сушёной фрукты                                                                  | 180        | 180     | 101,8              | 101,8     |
|                  | хлеб ржаной                                                                               | 30         | 35      | 52,1               | 69,9      |
|                  | <b>итого калорийность за обед</b>                                                         |            |         | 429,4              | 484,8     |
|                  | <b>Полдник:</b> сырники из творога/повидло                                                | 60/15      | 120/15  | 92,8/25            | 228/25    |
|                  | кисломолочный напиток <b>диета-</b> чай с сахаром                                         | 150        | 180/180 | 75                 | 90        |
|                  | <b>итого калорийность за полдник</b>                                                      |            |         | 192,8              | 318,2     |
|                  | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                                                        |            |         | 1064,1             | 1341,1    |