

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 27.12.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
27.12.23 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р , мясо отварное	150	200 150/60	148,4	193,4
	какао с молоком	150	180	29	41
	яйцо отварное <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5	178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая (яблоко)	100	100	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	30	50	40,8	63,7
	суп рыбный	180	200	79,3	89,8
	плов из птицы	180	210	304	369
	сок( ясли)	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога /соус <u>диета</u> - жаркое по- домашнему	50/15	100/20 150	123,5	247
	чай с сахаром	180	150	89	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			212,5	354
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1110,7	1488,1