

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.

Дата 29.01.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
29.01.24 Н2Д1	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша вязкая пшениная на воде с м/р	150	200/220	148,8	198
	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб	30	40	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			248,3	333
	<b>10-00 фрукты свежие</b>	60	60	40	40
	<b>обед:</b>				
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная	60	70	83	97,4
	пюре картофельное/ <u>диета</u> -картофель отварной с м/р	120	130	110,2	137,4
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			398,1	508,6
	<b>Полдник:</b> сырники из творога/ соус	100/10	120/15	94,3/25	228/28
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром/зефир	150	180/180	85	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			204,8	343
	<b>ИТОГГО: калорийность за день</b>			900	1224,6