

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 31.01.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
31.01.24 Н2ДЗ	Завтрак: суп молочный с крупой (Артек) диета – каша вязкая на воде с м/р , мясо отварное	150	200 150/60	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром диета бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая (яблоко)	100	100	40	40
	обед: салат из отварной свеклы	30	50	40,8	63,7
	суп рыбный	180	200	79,3	89,8
	плов из птицы	180	210	304	369
	компот	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	677,1
	Полдник: запеканка из творога /соус	50/15	100/20 150	123,5	247
	диета - жаркое по- домашнему	180	150	89	107
	какао с молоком диета –чай с сахаром			212,5	354
	итого калорийность за полдник			1110,7	1488,1
	ИТОГО: калорийность за день				