

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 07.03.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
07.03.24 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
	<u>диета</u> – каша гречневая на воде с м/р				
	какао с молоком <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	150	150	40	40
	<u>обед:</u> салат из отварной свёклы	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,95	106,6
	лапшевник с печенью/соус сметанный	160/40	180/40	237	351
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			513,4	687,7
	<u>Полдник:</u> конд. изделие	40	40	139,8	209,4
	компот из св. фрукты	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			214,8	299,4
	ИТОГО: калорийность за день			1144,1	1464,9