

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 13.03.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад №6 «Радуга»	ясли10,5ч	сад10,5ч
13.03.24 Н2ДЗ	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( Артек) <b>диета</b> – каша вязкая на воде с м/р , птица отварная	150	200 * 150/60	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <b>диета</b> 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
	<b>обед:</b> 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	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			540,3	677,1
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые из творога	100	120	123,5	247
	<b>диета-</b> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <b>диета</b> –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