

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.

Дата 19.03.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
19.03.2024 Н1Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный манный <b>диета</b> – каша манная на воде с м/р	150	200/200	98,5	131,8
	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб/ вафли	30/1шт	40/1шт	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			186,3	266,8
	10-00 фрукта	100	110	40	48
	<b>обед:</b> огурец кислый	30	30	12	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлета рыбная <b>диета-</b> рыба отварная	60	70	81	94,7
	рис припущенный	110	130	133,3	166,6
	сок	180	200	64	85,3
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			433,7	512
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога	120	120	191,2	200,76
	<b>диета-</b> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	какао с молоком <b>диета-</b> чай с сахаром	150	180/180	75	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			299,2	307,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			982,8	1204,4