

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 21.03.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.03.24 Н1Д4	Завтрак: каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
	диета – каша гречневая на воде с м/р	150	180/180	89	107
	какао с молоком диета - чай с сахаром	30	40	136	176,8
	хлеб			376	437,8
	итого калорийность за завтрак	150	150	40	40
	10-00 фрукта свежая	40	60	37,48	56
	обед: салат из отварной свёклы	150	200	79,95	106,6
	суп картофельный с бобовыми	160/40	180/40	237	351
	картофельная запеканка с печенью/соус сметанный	150	180	84,7	113
	компот из сухофрукты	30	35	52,1	61,07
	хлеб ржаной			513,4	687,7
	итого калорийность за обед	40	40	139,8	209,4
	Полдник: конд. изделие	180	180	75	90
	кисломолочный напиток			214,8	299,4
	итого калорийность за полдник			1144,1	1464,9
	ИТОГО: калорийность за день				