

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 27.03.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
27.03.24 Н2Д3	Завтрак: суп молочный с крупой (Артек) диета – каша вязкая на воде с м/р	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	40	50	40,8	63,7
	суп картофельный с клёцками	180	200	79,3	89,8
	мясо тушённое с капустой и картофелем	150	180	304	369
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	677,1
	Полдник: вареники ленивые из творога	50/15	100/20 150	123,5	247
	диета- жаркое по- домашнему				
	какао с молоком диета- чай с сахаром	180	150	89	107
	итого калорийность за полдник			212,5	354
	ИТОГО: калорийность за день			1110,7	1488,1