

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 02.04.2024

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|--------------------|--|------------|---------|--------------------|----------|
| | | ясли | сад | ясли10,5ч | сад10,5ч |
| 02.04.2024 Н1Д2 | Завтрак: суп молочный (геркулес) | 150 | 200 | 98,5 | 131,8 |
| | чай с лимоном | 150 | 180 | 29 | 41 |
| | хлеб | 30 | 40 | 58,8 | 94 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 186,3 | 266,8 |
| | 10-00 фрукта | 150 | 150 | 40 | 48 |
| | обед: огурец кислый | 30 | 30 | 12 | 12 |
| | борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | 60 | 100 |
| | котлета рыбная диета- рыба отварная | 60 | 70 | 81 | 94,7 |
| | рис припущенный | 110 | 130 | 133,3 | 166,6 |
| | сок | 150 | 180 | 64 | 85,3 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 52,2 | 61,07 |
| | итого калорийность за обед | | | 433,7 | 512 |
| | Полдник: вареники ленивые отварные | 120 | 150 | 191,2 | 200,76 |
| | диета- овощи тушённые с мясом отварным | | 150 | | |
| | какао с молоком диета- чай с сахаром | 150 | 180/180 | 75 | 107 |
| | итого калорийность за полдник | | | 299,2 | 307,8 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 982,8 | 1204,4 |