

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 14.035.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
14.05.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша манная на воде с м/р чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб/ пряник творожный (сад)	30	40/1шт	58,8	94/69,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	100	150	186,3	336,6
	<b>10-00</b> фрукта (яблоко)			40	60
	<b>обед:</b>				
	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	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			390,5	499,1
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные	110	110	210	200,76
	<b>диета-</b> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	какао с молоком <b>диета-</b> чай с сахаром	150	180/180	82	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			290	307,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			906,8	1203,5

600