

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Верон О.В.
Дата 16.05.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
16.05.24	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка) <u>Диета</u> – каша гречневая на воде с м/р	150	200/200	151	154
Н1Д4	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			376	437,8
	10-00 фрукта свежая (яблоко)	100	100	40	40
	<u>обед:</u> салат из квашеной капусты	40	60	37,48	56
	щи зелёные (шпинат, шавель, зелень)	150	200	63,8	84,6
	запеканка картофельная с мясом	150	160	215	237
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			453	551,7
	<u>Полдник:</u> кондитерское изделие (пряник)	40	40	139,8	209,4
	кисломолочный на-ток(ряженка) <u>диета</u> - чай с сахаром	150	175	75	90
	итого калорийность за полдник			214,8	299,4
	ИТОГО: калорийность за день			1084	1328,9

