


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 22.05.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10.5ч
22.05.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р		150/60		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5	178
	итого калорийность за завтрак	100	100	317,9	412,4
	10-00 фр. свежая (яблоко)	40	50	40,8	63,7
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	180	200	79,3	89,8
	щи зелёные	150	200	304	369
	плов из птицы	150	180	64	76,8
	сок	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			540,3	677,1
	итого калорийность за обед	50/25	100/35 150	123,5	247
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус яблочный				
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему	180	150	89	107
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром			212,5	354
	итого калорийность за полдник			1110,7	1488,1
	ИТОГО: калорийность за день				