

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 29.05.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
29.05.24 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис)	150	200	ясли10,5 сад10,5 148,8 198
	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная		150/60	
	кофейный напиток с молоком диета-чай	150	180	28 40
	хлеб с маслом диета – печенье	30/10	40/10/20	70,7/63 94/63
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			310,5 395
	<u>10-00 яблоки</u>	100	100	40 40
	<u>обед:</u> салат из квашеной капусты	40	50	12 16
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5 82,1
	птица тушённая в соусе с овощами	180	200	241,3 269
	кисель	150	180	64 39
	хлеб ржаной	30	35	52,1 78,17
	<u>итого калорийность за обед</u>			414,6 568,3
	<u>Полдник:</u> пирожок с яблоками	60	80	159,6 212,8
	кисломолочный напиток диета-чай с лимоном	150	180	75 92
	<u>итого калорийность за полдник</u>			234,6 302,8
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1042,3 1348,7