

Утверждаю:
 Заведующий МЕДОУ
 «Детский сад Ворон О.В.»
 Дата 15.07.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
15.07.24 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный пшено <u>диета</u> – каша пшеничная на воде с м/р	150	200/200	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	30/1шт	40/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			256,1	336,6
	10-00 фрукта (персик) сок	100	120	40	48
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	55	3,2	4,4
	суп картофельный с гречкой	150	200	60	100
	тефтели рыбные запечённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	81	94,7
	пюре картофельное	110	130	133,3	166,6
	компот из свежих плодов	180	200	76,8	85,3
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			406,5	512
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью <u>диета</u> -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 150	191,2	200,76
	молоко кипяченое <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	итого калорийность за полдник			280,2	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			982,8	1204,4