

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 17.07.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
17.07.24	<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	140,5	178
			40/20		
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая абрикос	100	100	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	40	50	40,8	63,7
	щи зелёные	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	150	200	304	369
	сок	180	200	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус яблочный	50/25	100/35	123,5	247
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89	107
	<u>итого калорийность за полдник</u>			212,5	354
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1110,7	1488,1