

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 23.07.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	л)	если10,5 ч сад10,5 ч
23.07.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
НПД	диета — каша манная на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб/ зефир	40/штг	40/штг	58,8/69,8	94/69,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			<b>256,1</b>	<b>336,6</b>
	<b>10-00 фрукта абрикос</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
	<b>обед:</b>				
	борщ с капустой и картофелем	150	200	63,6	84,6
	котлеты рыбные любительские	170	220	205	265
	компот из свежих плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			<b>384,6</b>	<b>487,5</b>
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	50/15	100/25	123,5	247
	диета- овощи тушённые с мясом отварным		150		
	чай с молоком диета- чай с сахаром	150	180/180	77	89
	<b>итого калорийность за полдник</b>			<b>200,5</b>	<b>336</b>
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			<b>881,4</b>	<b>1200,1</b>