

Завершённый МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 30.07.2024



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
30.07.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный (геркулес)	150	200/200	148,4
Н2Д2	<u>диета</u> – каша геркулесовая на воде с м/р	150	180	84
	кофейный напиток с молоком стужённым <u>диета</u> - чай с лимоном	30	40	70,5
	хлеб			365,9
	итого калорийность за завтрак	100	100	85
	10-00 сок	30	30	8
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	62,5
	суп картофельный с макаронными изделиями	150/18	170/30	205
	ленивые голубцы со смет соусом	150	180	101,8
	компот из сушёной фруктов	30	35	52,1
	хлеб ржаной			429,4
	итого калорийность за обед	150	150	256,4
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	150	180/180	75
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром			331,4
	итого калорийность за полдник			1242,7
	ИТОГО: калорийность за день			1412