

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 03.07.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10.5ч
31.07.24 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200 150/60	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая	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
	итого калорийность за обед			540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/джем	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
	итого калорийность за полдник			212,5	354
	ИТОГО: калорийность за день			1110,7	1488,1