

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 06.08.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5 ч	сад10,5 ч
06.08.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша манная на воде с м/р чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб/ вафли	30/2шт	40/2шт	58,8/69,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак				
	10-00 фрукта персик	100	100	256,1	336,6
	<u>обед:</u> помидор свежий			45	50
	борщ с капустой и картофелем	150	200	63,6	84,6
	котлеты рыбные любительские	60	70	84	112
	рис припущенный	120	130	133,3	166,6
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			384,6	487,5
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	50/15	100/25	123,5	247
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным чай с сахаром	150	180	77	89
	итого калорийность за полдник			200,5	336
	ИТОГО: калорийность за день			881,4	1200,1