

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 09.08.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
09.08.2024г	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<b>диета</b> – каша вязкая на воде геркулесовая чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо вареное/ <b>диета</b> - вафли	30/1,2шт	30/1,2шт	63	63
	хлеб пшеничный	30	40	70,7	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			311,5	396
	<b>10-00</b> фрукта свежая ( яблоки)	100	100	42	42
	<b>обед:</b> помидор свежий	30	35	55	55
	суп овощной на мясном бульоне	150	200	74,6	95,7
	биточки рыбные с овощами	60	70	85,8	119,5
	каша вязкая(пшено)	100	110	126,6	149,4
	кисель из свежей фрукты	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	<b>итого калорийность за обед</b>			467,3	575,2
	<b>Полдник:</b> булка домашняя	1шт	1шт	350	350
	кисломолочный напиток (кефир с сахаром)	150	180/5	75	90
	<b>диета</b> - чай с сахаром		180		
	<b>итого калорийность за полдник</b>			425	440
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1293	1523