

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Верон О.В.  
 Дата 2808 2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
28.08.24 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200 150/60	если 10,5ч сад 193,4
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5 178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			317,9
	<b>10-00 фр. свежая</b>	100	100	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	40	50	40,8
	щи зелёные	150	200	79,3
	плов из птицы	150	200	304
	сок	180	200	64
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	<b>итого калорийность за обед</b>			61,07
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус яблочный	50/50	100/50	540,3 677,1
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150	123,5 247
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89
	<b>итого калорийность за полдник</b>			107
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			212,5 354 1488,1