

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 29.08.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
29.08.24	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая	150	200/200/50	151
Н2Д4	<u>диета</u> – каша рисовая на воде, мясо отварное			154
	чай с сахаром	150	180	28
	бутерброд с маслом <u>диета</u> –бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			370,8
	10-00 фрукта свежая	60	60	60
	<b>обед:</b> овощи свежий	40	50	8
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8
	мясо тушённое с капустой и картофелем	180	190	363
	кисель из свежих плодов	150	180	78,3
	хлеб ржаной	30	39	39,2
	<b>итого калорийность за обед</b>			97,6635,67
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный			61,07
	<u>диета-</u> каша вязкая пшённая	60	80	540,3
	икра овощная		150	127
	сок/хлеб	50	80	46
	<b>итого калорийность за полдник</b>	150/20	180/25	64/47
	<b>итого калорийность за день:</b>			284
				1199,3
				1449,4