

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 03.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
03.09.2024	<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	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			186,3	310
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u> овощи свежие	30	50	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	84,6
	котлеты рыбные любительские	60	70	81	96
	каша вязкая пшено	100	110	18,1	20,3
	компот из свежих плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			283,5	487,5
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	105	130	191,2	247
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	82	89
	итого калорийность за полдник			273,2	336
	ИТОГО: калорийность за день			(19,5%) 782,8	(18,6%) 1200
				(56%)	(67%)