

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Верон О.В.  
 Дата 11.09.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
11.09.24 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша вязкая (пшено) на воде с м/р	150	200 150/60	ясли10,5ч сад10,5ч 148,4 193,4
	чай с сахаром	150	180	29 41
	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>			317,9 412,4
	<b>10-00</b> салат фруктовый	100	100	40 40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	40	50	40,8 63,7
	суп рыбный	150	200	79,3 89,8
	плов из птицы	150	200	304 369
	сок	180	200	64 76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2 61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			540,3 677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50/15	100/20 150	123,5 247
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89 107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			212,5 354
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1110,7 1488,1