

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

Дата 17.09.2024

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность (ккал) | |
|------------|---|------------|---------|---------------------|---------|
| | | ясли | сад | ясли | сад |
| 17.09.2024 | <u>Завтрак:</u> суп молочный манный <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р | 150 | 200/200 | 98,5 | 175,8 |
| | чай с лимоном <u>диета</u> – чай с сахаром | 150 | 180 | 29 | 41 |
| | хлеб/ зефир | 30 | 40 | 58,8/69,8 | 94/69,8 |
| | итого калорийность за завтрак | 100 | 100 | 256,1 | 380,6 |
| | 10-00 фрукта свежая <u>диета</u> -яблоко печёное | 35 | 45 | 40 | 40 |
| | <u>обед:</u> помидор свежий | 150 | 200 | 8 | 12 |
| | борщ с капустой и картофелем <u>диета</u> -суп картофельный вегетарианский | 60 | 70 | 60 | 100 |
| | котлеты рыбные любительские | 100 | 1200 | 81 | 94,7 |
| | каша вязкая пшённая | 150 | 180 | 18,1 | 19,9 |
| | сок <u>диета</u> - компот из св фруктов | 30 | 35 | 64 | 76,8 |
| | хлеб ржаной | | | 52,2 | 61,07 |
| | итого калорийность за обед | 120/15 | 150/15 | 283,3 | 364,5 |
| | <u>Полдник:</u> вареники ленивые | 150 | 180 | 191,2 | 200,76 |
| | <u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным | | | | |
| | чай с сахаром | 150 | 180 | 82 | 107 |
| | итого калорийность за полдник | | | 273,3 | 307,8 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 881,4 | 1112,9 |