

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Вярон О.В.

Дата 18.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
18.09.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный рисовый	150	200/100	148	193,4
	<u>диета</u> – каша рисовая на воде /мясо отварное		60		
	кофейный напиток с молоком сгущённым	150	180	85	91
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутер. с повидлом	30/10	40/10/20	136	135,2
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			369,8	419,4
	10-00 фрукта свежая <u>диета</u> -яблоко печёное	100	100/90	40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	40	50	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица тушеная в соусе с овощами	180	190	241,2	269
	кисель из слив	150	180	78,9	105,5
	хлеб ржаной	30	39	52,2	78,17
	<u>итого калорийность за обед</u>			442,8	570,8
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	40	60	250,3	250,3
	<u>диета</u> - каша вязкая на воде		150		
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	75	92
	<u>итого калорийность за полдник</u>			325,3	342,3
	<u>итого калорийность за день:</u>			1220,5	1415,1