

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 20:09:2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
20.09.2024г	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<b>диета</b> – каша жидкая на воде геркулесовая с м/р чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо вареное/ <b>диета</b> - пряник	30/1шт	30/1шт	63	63
	хлеб пшеничный	30	40	70,7	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	100	100	42	42
	<b>10-00</b> фрукта свежая ( яблоки)	30	35	55	55
	<b>обед:</b> помидор свежий	150	200	74,6	95,7
	суп овощной на мясном бульоне	50	60	85,8	119,5
	котлеты рубленые из птицы	100	110	126,6	149,4
	каша вязкая(гречка)	150	180	73,2	97,6
	кисель ( ясли) витаминизированный (сад)	30	35	52,1	58
	хлеб ржаной			467,3	575,2
	<b>итого калорийность за обед</b>	1шт	1шт	350	350
	<b>Полдник:</b> булка домашняя	150	180/5	75	90
	кисломолочный напиток		180		
	<b>диета</b> - чай с сахаром			425	440
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1293	1523
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>				