

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 23.09.2024

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк ал)	
		ясли	сад	ясли10, 5ч	сад10,5 ч
23.09.24 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р чай с лимоном	150	200/220	148,8	198
	хлеб	150	180	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	35	40	70,5	94
	10-00 фрукта свежая	100	100	248,3	333
	<u>обед:</u> овощи свежие	40	50	12	16
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	60	70	132,2	158
	каша вязкая «Артек»	100	130	91,8	137,4
	компот из св плодов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<u>итого калорийность за обед</u>				
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета-</u> мясо тушённое с капустой	50/20	100/20 150	452,4	564,9
	молоко кипяченное <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	75	90
	<u>итого калорийность за полдник</u>			543	558
	<u>ИТОГГО: калорийность за день</u>			1540	1752,3