

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 25.09.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
25.09.24 НДЗ	<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 лимоном	150	180	29 41
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/15 40/20	140,5 178
	итого калорийность за завтрак			317,9 412,4
	10-00 фрукта свежая	100	100	40 40
	<u>обед:</u> салат из свеклы	40	50	40,8 63,7
	суп рыбный	150	200	79,3 89,8
	плов из птицы	150	200	304 369
	сок	150	180	64 76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2 61,07
	итого калорийность за обед			540,3 677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус яблочный	50/15	100/20	123,5 247
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150	
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89 107
	итого калорийность за полдник			212,5 354
	ИТОГО: калорийность за день			1110,7 1488,1