

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 26.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
26.09.24	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая	150	200/200	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – каша вязкая (рис) на воде с м/р чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			315	370,8
	10-00 фрукта свежая	100	100	53	53
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	50	8	12
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8	69
	мясо тушённое с капустой и картофелем	170	190	363	399
	кисель из свежих плодов	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	39	39,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>		80/140	531,3	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба запечённая с картофелем по- русски	60		127	157
	икра овощная	40	60	32	12
	сок/хлеб	150/20	180/25	64/47	76,8
	<u>итого калорийность за полдник</u>			270	293,8
	<u>итого калорийность за день:</u>			1169	1346,2