

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 01.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5 ч	сад10,5 ч
01.10.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша вязкая пшённая на воде с м/р				
	чай с лимоном <u>диета</u> –чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			256,1	380,6
	10-00 салат фруктовый с сиропом	80	90	71,4	71,4
	<u>обед:</u> помидор свежий	35	45	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбные любительские	60	70	81	94,7
	<u>диета</u> –рыба отварная				
	каша вязкая пшённая	100	120	18,1	19,9
	<u>диета</u> –рис отварной с м/р				
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			283,3	364,5
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	100	110/150	191,2	200,76
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	чай с сахаром	150	180	82	107
	итого калорийность за полдник			273,3	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			881,4	1112,9