

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 02.10.2024

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
02.10.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный рисовый	150	200/200	148	сад10,5ч
Н1Д3	<u>диета</u> – каша рисовая на воде				154
	кофейный напиток с молоком сгущённым	150	180	85	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутер. с повидлом	30/10	40/10/20	136	136
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			369,8(26,4%)	392(21,8%)
	10-00 сок	100	100	42,6	42
	<u>обед:</u> помидор свежий	40	45	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	69
	птица тушеная в соусе с овощами	180	190	241,2	399
	кисель	150	180	78,9	80,5
	хлеб ржаной	30	39	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			442,8(31,6%)	621,5(34%)
	<u>Полдник:</u> манник на кефире/соус	150	150	139	157
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая пшённая		150		
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85	102
	<u>итого калорийность за полдник</u>			224,8(18%)	256(15%)
	<u>итого калорийность за день:</u>			1080(77%)	1269(70%)