

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 04.10.2024г.

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|---------------------|---|------------|---------|--------------------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад |
| 04.10.2024г Н1Д5 | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес) | 150 | 200/200 | 148,8 | 198 |
| | <u>диета</u> – каша вязкая на воде геркулесовая чай с лимоном | 150 | 180 | 29 | 41 |
| | яйцо вареное/ диета - печенье | 30/1шт | 30/1шт | 63 | 63 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 40 | 70,7 | 94 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 311,5 | 396 |
| | 10-00 фрукта свежая | 100 | 100 | 40 | 40 |
| | <u>обед:</u> помидор свежий | 30 | 35 | 8 | 12 |
| | суп овощной на курином бульоне | 150 | 200 | 74,6 | 95,7 |
| | котлеты рубленные из птицы | 50 | 70 | 85,8 | 119,5 |
| | каша вязкая(гречка) | 100 | 110 | 16,3 | 149,4 |
| | кисель | 150 | 180 | 69,3 | 97,6 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 52,1 | 58 |
| | итого калорийность за обед | | | 467,3 | 575,2 |
| | <u>Полдник:</u> булка домашняя | 60 | 80 | 179 | 286 |
| | кисломолочный напиток | 150 | 180/5 | 75 | 90 |
| | диета- чай с сахаром | | 180 | | |
| | итого калорийность за полдник | | | 425 | 440 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 1293 | 1523 |