

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

и.о.Н.Б. Яковлева

Дата 09.10.2024г.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
09.10.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200 /200	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшеничная на воде с м/р				
	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 салат фруктовый	100	100	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане	40	50	40,8	63,7
	суп рыбный	150	200	79,3	89,8
	котлета рубленая	50	70	116	162
	каша вязкая(пшено) <u>диета</u> – пшённая на воде с м/р	100	130	14,8	19,5
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			367,1	472,9
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/джем	50/15	100/20	247	271
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89	107
	итого калорийность за полдник			336	378
	ИТОГО: калорийность за день			1061	1303,3