

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
И. О. Яковлева Н.Б.
Дата 10.10.2024

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