

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 И. О. Яковлева Н.Б.  
 Дата 15.10.2024



| дата       | наименование приёма<br>пищи/наименование блюда | выход (гр) |         | калорийность(ккал) |
|------------|--|------------|---------|--------------------|
|            |  | ясли       | сад     |                    |
| 15.10.2024 | <u>Завтрак:</u> суп молочный манный            | 150        | 200/200 | 98,5               |
| Н1Д2       | <u>диета</u> – каша гречневая на воде с м/р    |            |         |                    |
|            | чай с лимоном                                  | 150        | 180     | 29                 |
|            | хлеб/ вафли                                    | 30/2шт     | 40/2шт  | 58,8               |
|            | <b>итого калорийность за завтрак</b>           |            |         | <b>256,1</b>       |
|            | <b>10-00</b> яблоки печёные                    | 100        | 100     | 71,4               |
|            | <u>обед:</u> помидор свежий                    | 35         | 45      | 8                  |
|            | борщ с капустой и картофелем                   | 150        | 200     | 60                 |
|            | котлеты рыбные любительские                    | 60         | 70      | 81                 |
|            | <u>диета</u> –рыба отварная                    |            |         |                    |
|            | каша вязкая пшённая                            | 100        | 120     | 18,1               |
|            | <u>диета</u> –каша пшённая с м/р               |            |         |                    |
|            | сок  | 150        | 180     | 64                 |
|            | хлеб ржаной                                    | 30         | 35      | 52,2               |
|            | <b>итого калорийность за обед</b>              |            |         | <b>283,3</b>       |
|            | <u>Полдник:</u> вареники ленивые               | 100        | 110/150 | 191,2              |
|            | <u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным  |            | 150     |                    |
|            | какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром     | 150        | 180     | 82                 |
|            | <b>итого калорийность за полдник</b>           |            |         | <b>273,3</b>       |
|            | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>             |            |         | <b>881,4</b>       |
|            |  |            |         | 10,5               |
|            |  |            |         | ч                  |
|            |  |            |         | 175,8              |
|            |  |            |         | 41                 |
|            |  |            |         | 94                 |
|            |  |            |         | 380,6              |
|            |  |            |         | 71,4               |
|            |  |            |         | 12                 |
|            |  |            |         | 100                |
|            |  |            |         | 94,7               |
|            |  |            |         | 19,9               |
|            |  |            |         | 76,8               |
|            |  |            |         | 61,07              |
|            |  |            |         | 364,5              |
|            |  |            |         | 200,76             |
|            |  |            |         | 107                |
|            |  |            |         | 307,8              |
|            |  |            |         | 1112,9             |