

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 И.О. Яковлева Н.Б.  
 Дата 16.10.2024

| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда                                      | выход (гр) |          | калорийность(ккал) |            |
|----------|--|------------|----------|--------------------|------------|
|          |  | ясли       | сад      | ясли10,5ч          | сад10,5ч   |
| 16.10.24 | <u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой   | 150        | 200/200  | 148                | 154        |
| Н1Д3     | <u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде с м/р<br>кофейный напиток с молоком | 150        | 180      | 85                 | 102        |
|          | <u>диета</u> - чай с сахаром   | 30/10      | 40/10/20 | 136                | 136        |
|          | бутерброд с маслом <u>диета</u> -зефир   |            |          | 369,8(26,4%)       | 392(21,8%) |
|          | <u>итого калорийность за завтрак</u>   | 85         | 85       | 42,6               | 42         |
|          | <u>10-00</u> салат фруктовый с сиропом   | 30         | 50       | 8                  | 12         |
|          | <u>обед:</u> огурец кислый   | 150        | 200      | 62,5               | 69         |
|          | суп картофельный с гречневой крупой  | 180        | 190      | 241,2              | 399        |
|          | птица тушенная в соусе с овощами   | 150        | 180      | 78,9               | 80,5       |
|          | кисель   | 30         | 39       | 52,2               | 61,07      |
|          | хлеб ржаной  |            |          | 442,8(31,6%)       | 621,5(34%) |
|          | <u>итого калорийность за обед</u>  | 150/15     | 150/20   | 139                | 157        |
|          | <u>Полдник:</u> манник на кефире/джем  |            | 150      |                    |            |
|          | <u>диета-</u> рыба отварная, каша вязкая пшённая                                 | 150        | 180      | 85                 | 102        |
|          | кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с сахаром                                |            |          | 224,8(18%)         | 256(15%)   |
|          | <u>итого калорийность за полдник</u>   |            |          | 1080(77%)          | 1269(70%)  |
|          | <u>итого калорийность за день:</u>   |            |          |                    |            |