

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
И.О. Яковлева Н.Б.  
Дата 21.10.2024

| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда   | выход (гр) |               | калорийность(ккал) |              |
|----------|---|------------|---------------|--------------------|--------------|
|          |   | ясли       | сад           | ясли10,<br>5ч      | сад10,5<br>ч |
| 21.10.24 | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р | 150        | 200/220       | 148,8              | 198          |
|          | чай с лимоном   | 150        | 180           | 29                 | 41           |
|          | хлеб  | 35         | 40            | 70,5               | 94           |
|          | <b>итого калорийность за завтрак</b>  |            |               | 248,3              | 333          |
|          | 10-00 фрукта свежая   | 100        | 100           | 40                 | 40           |
|          | <u>обед:</u> овощи свежие   | 40         | 50            | 12                 | 16           |
|          | борщ с фасолью и картофелем <u>диета</u> – суп рисовый с мясом                                  | 150        | 200           | 62,5               | 82,1         |
|          | тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная  | 60         | 70            | 132,2              | 158          |
|          | пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р                                       | 100        | 130           | 91,8               | 137,4        |
|          | компот из св плодов   | 150        | 180           | 101,8              | 101,8        |
|          | хлеб ржаной   | 30         | 35            | 52,1               | 69,6         |
|          | <b>итого калорийность за обед</b>   |            |               | 452,4              | 564,9        |
|          | <u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой                | 50/20      | 100/20<br>150 | 468                | 468          |
|          | молоко кипяченное <u>диета</u> - чай с сахаром  | 150        | 180/180       | 75                 | 90           |
|          | <b>итого калорийность за полдник</b>  |            |               | 543                | 558          |
|          | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>  |            |               | 1540               | 1752,3       |

