

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 29.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
29.10.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5
Н1Д2	<u>диета</u> – каша на воде с м/р			175,8
	чай с лимоном	150	180	41
	хлеб	30	40	94
	итого калорийность за завтрак	100	100	310
	10-00 яблоки печёные	30	50	40
	<u>обед:</u> овощи свежие	150	200	12
	борщ с капустой и картофелем	60	70	84,6
	котлеты рыбные любительские <u>диета</u> – рыба			96
	отварная	100	110	20,3
	каша вязкая пшено	150	180	76,8
	сок	30	35	61,07
	хлеб ржаной			487,5
	итого калорийность за обед	105	130	247
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые			
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным	150	180/180	89
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром			273,2
	итого калорийность за полдник			(19,5%)
	ИТОГО: калорийность за день			782,8
				1200