

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 30.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
		10,5	10,5	10,5	10,5
30.10.2024	<u>Завтрак:</u> каша тыквенная	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д3	<u>диета</u> – каша вязкая рисовая на воде с м/р	150	180	29	41
	кофейный напиток <u>диета</u> –чай с сахаром	30	40	58,8	94
	хлеб			256,1	380,6
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	80	90	71,4	71,4
	<u>10-00</u> яблоко	35	45	8	12
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	60	100
	суп с гречкой	60	70	81	94,7
	птица тушеная с овощами				
	<u>кисель из свежих плодов</u>	100	120	18,1	19,9
		150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>	100	110/150	191,2	200,76
	<u>Полдник:</u> манник		150		
	<u>диета-</u> рыба отварная				
	<u>снежок</u>				
	чай с сахаром	150	180	82	107
	<u>итого калорийность за полдник</u>			273,3	307,8
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			881,4	1112,9