

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
И.О. Яковлева Н.Б.
Дата 05.11.2024



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
05.11.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный (геркулес)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	<u>диета</u> – каша геркулесовая на воде с м/р	150	180	148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущённым <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180	84	102
	хлеб/ яйцо отварное	30шт	40шт	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			365,9	456
	10-00 фрукта свежая	100	100	85	85
	<u>обед:</u> овощи свежие	45	50	8	8
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со смет соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			429,4	484,5
	<u>Полдник:</u> оладьи/повидло	60/15	90/20	256,4	256,4
	сок	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			331,4	346,4
	ИТОГО: калорийность за день			1242,7	1412