

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
И.О.Яковлева Н.Б.
 Дата 06.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	ясли	если 10,5ч	сад 10,5ч
06.11.24 Н2Д3	Завтрак: суп молочный с крупой (Артек)	150	200	148,4	193,4
	диета – каша вязкая (пшено) на воде с м/р		150/60		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром	30/5/10	40/5/15	140,5	178
	диета птица отварная		40		
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 яблоко печёное	100	100	40	40
	обед: салат из свеклы	40	50	40,8	63,7
	суп рыбный	150	200	79,3	89,8
	запеканка из печени с рисом	110	150	304	369
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	677,1
	Полдник: запеканка из творога/соус	50/15	100/20	123,5	247
	диета- жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком диета- чай с сахаром	150	180	89	107
	итого калорийность за полдник			212,5	354
ИТОГО: калорийность за день			1110,7	1488,1	