

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 13.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
13.11.24	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/200	148
Н1Д3	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде			если 10,5ч сад 10,5ч
	кофейный напиток с молоком сгущённым	150	180	85
	<u>диета</u> - чай с сахаром			
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутер. с повидлом	30/10	40/10/20	136
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			369,8(26,4%)
	<u>10-00</u> фрукты свежие	100	100	42,6
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	30	8
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5
	птица тушеная в соусе с овощами	180	190	241,2
	ясли- кисель из джема, сад- витаминизированный	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	39	52,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			442,8(31,6%)
	<u>Полдник:</u> манник на кефире/соус	150/15	150/20	139
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая пшённая		150	
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			224,8(18%)
	<u>итого калорийность за день:</u>			1080(77%)
				157
				102
				256(15%)
				1269(70%)