

ОКРУГ КЕ...
 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 18.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (кк)	
		ясли	сад	ал)	если10, сад10,5 ч
18.11.24 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/220	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	333
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	30	12	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	60	70	132,2	158
	шоре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	91,8	137,4
	компот из св плодов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			452,4	564,9
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета-</u> мясо тушённое с капустой	50/20	100/20 150	468	468
	молоко кипяченное <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	75	90
	итого калорийность за полдник			543	558
	ИТОГГО: калорийность за день			1540	1752,3