

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 19.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
19.11.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	кофейный напиток с молоком сгущённым <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180	84	102
	хлеб/ яйцо отварное <u>диета</u> - печенье	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	50/100	50/100	42,6/40	42,5/40
	10-00 фрукта свежая/сок				
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	ленивые голубцы со сметанным соусом (слоённые)	150	180	205	218,5
	<u>диета</u> - гуляш из отварного мяса, картофель толчённый по-деревенски				
	компот из сушёной фрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<u>итого калорийность за обед</u>			429,4	469,4
	<u>Полдник:</u> оладьи/повидло	60/10	120/15	92,8/25	185/25
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	75	90
	<u>итого калорийность за полдник</u>			192,8	300
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1070,7	1308,9