

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 20.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
20.11.24 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек) <u>диета</u> – каша вязкая (пшено) на воде с м/р	150	200 150/60	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <u>диета</u> мясо отварное	30/5/10	40/5/15 60	140,5	178
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			317,9	412,4
	10-00 салат фруктовый	90	90	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60	40,8	63,7
	суп рыбный	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы <u>диета</u> плов из мяса с м/р	160	210	304	369
	сок <u>диета</u> плов из мяса с м/р	150	180	64	76,8
	<u>хлеб ржаной</u>	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50/15	100/20 150	123,5	247
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89	107
	<u>итого калорийность за полдник</u>			212,5	354
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1110,7	1488,1