

Утверждаю:  
 И.О. Завершающий МБДОУ  
 Шевель О.А.  
 Дата 29.11.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
29.11.2024г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8
	<u>диета</u> – каша пшённная жидкая на воде с м/р чай с лимоном	150	180	29
	яйцо вареное/ диета - печенье	30/1шт	30/1шт	63
	хлеб пшеничный	30	40	70,7
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			<b>311,5</b>
	10-00 фрукта свежая	130	130	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	8
	суп овощной	150	200	74,6
	котлеты рубленные из птицы	50	60	85,8
	каша вязкая(гречка) <u>диета</u> – каша гречневая	100	130	16,3
	рассыпчатая с м/р			
	кисель	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			<b>467,3</b>
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179
	кисломолочный напиток	150	180/	75
	<u>диета-</u> чай с сахаром		180	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			<b>440</b>
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			<b>1293</b>
				<b>1523</b>