



Утверждаю:
 И.О. Заведующий МБДОУ
 Шевель О.А.
 Дата 02.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк ал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
02.12.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/220	148,8	198
Н2Д1	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак	100	100	248,3	333
	10-00 фрукта свежая	30	40	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	150	200	12	16
	борщ с фасолью и картофелем <u>диета</u> – суп рисовый с мясом	60	70	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	100	130	132,2	158
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	150	180	91,8	137,4
	компот из св плодов	30	35	101,8	101,8
	хлеб ржаной			52,1	69,6
	итого калорийность за обед	50/15	100/20	452,4	564,9
	<u>Полдник:</u> сырники из творога / джем	150	180/180	116	310
	молоко кипяченое <u>диета-</u> чай с сахаром			75	90
	итого калорийность за полдник			191	400
	ИТОГО: калорийность за день			1000	1337