

Утверждено:  
И.О.Заведующий МБДОУ  
Щевель О.А.  
Дата 04.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
04.21.24 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша «дружба» на воде с м/р чай с лимоном	150	200	148,4	193,4
	бутерброд с сыром <u>диета</u> мясо отварное	150	180	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/5/10	40/5/15/60	140,5	178
	10-00 салат фруктовый <u>диета</u> –яблоко тушённое	90	90/70	317,9	412,4
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из свеклы суп рыбный	40	60	40	40
	плов из птицы <u>диета</u> плов из мяса с м/р сок <u>диета</u> компот из яблок хлеб ржаной	150	200	40,8	63,7
	<u>итого калорийность за обед</u>	160	210	79,3	89,8
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	150	180	304	369
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	30	35	64	76,8
	<u>итого калорийность за полдник</u>	50/10	100/15	52,2	61,07
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день	150	180	540,3	677,1
			150	123,5	247
			180	89	107
				212,5	354
				1110,7	1488,1