

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

Дата 05.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
05.12.24	<u>Завтрак:</u> каша жидкая с тыквой	150	200/200	151
Н2Д4	<u>диета</u> – каша жидкая с тыквой на воде с м/р	150	180	40
	чай с сахаром	30/1шт	40/1шт	176,8
	хлеб/пряник			370,8
	итого калорийность за завтрак	100	100	520
	10-00 фрукта свежая <u>диета</u> – яблоки тушёные	30	40	12
	<u>обед:</u> огурец кислый	150	200	69
	суп картофельный с клёцками	170	190	399
	мясо тушённое с капустой и картофелем		100/60	
	<u>диета</u> – каша вязкая кукурузная на воде с м/р,			
	гуляш из отварного мяса	150	180	80,5
	кисель из повидла	30	35	61,07
	хлеб ржаной			621,57
	итого калорийность за обед	80	90	157
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба		50/100	
	отварная, каша пшённая на воде с м/р	40	60	12
	салат здоровье			
	сок <u>диета</u> – чай с сахаром /хлеб	150/30	180/35	76,8
	итого калорийность за полдник			293,8
	итого калорийность за день:			1346,2