

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 10.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	л)	ч
10.12.2024	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб/ кондитерское изделие	30/1шт	40/1шт	69,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			197,3	380,6
	10-00 яблоко печёное	70	85	51	61
	<b>обед:</b>				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,4
	котлеты рубленые из птицы <u>диета</u> – котлеты из курицы с м/р	50	70	85,5	119,5
	пюре картофельное	100	130	91,8	130
	сок <u>диета</u> – компот из яблок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			372,5	448,6
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	120	140	191,2	200,76
	<u>диета-</u> каша гречневая рассыпчатая с м/р/птица отварная		100/60		
	какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром	150	180	82	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			273,3	307,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			900	1200