

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 16.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
16.12.24 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/220	148,8
	чай с лимоном	150	180	29
	хлеб	35	40	70,5
	итого калорийность за завтрак			248,3
	10-00 фрукта свежая <u>диета</u> – яблоко тушённое	100	100/85	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	62,5
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	60	70	132,2
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	91,8
	компот из св плодов	150	180	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	итого калорийность за обед			452,4
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой	50/20	100/20 150	468
	молоко кипяченное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	75
	итого калорийность за полдник			543
	ИТОГО: калорийность за день			1540
				10,5
				198
				41
				94
				333
				40
				16
				82,1
				158
				137,4
				101,8
				69,6
				564,9
				468
				90
				558
				1752,3