

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 20.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
20.12.24	Завтрак: каша манная молочная	150	200/50	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша вязкая (гречка) на воде с м/р, мясо отварное				
	чай с лимоном				
	хлеб	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30	40	70,5	94
	10-00 яблоки			286,5	361
	<u>обед:</u>	100	150	40	40
	рассольник ленинградский				
	котлеты рубленые	150	200	73	97,9
	каша вязкая «Артек» <u>диета</u> – каша вязкая пшённая с м/р	60	70	116	162
	сок <u>диета</u> – чай с сахаром	100	130	214	252,5
	хлеб ржаной	150	180	64	76,8
	итого калорийность за обед	30	35	52,2	61,07
	Полдник: булка дорожная			527,2	660,3
	компот из яблок	60	80	188,1	225
	итого калорийность за полдник	150	180	75	90
	ИТОГО: калорийность за день			263,1	315
				1116,8	1376,3