

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 24.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
24.12.2024 Н1Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный <u>диета</u> – каша жидкая (гречка) на воде с м/р чай с лимоном	150	200/200	98,5	175,8
	хлеб/ зефир	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30/1,2шт	40/1,2шт	58,8/69,8	94/69,8
	10-00 фр. свежая <u>диета</u> яблоко печёное	100	100/85	256,1	310,8
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	60	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> –рыба отварная	50	70	81	94,7
	каша вязкая (пшено)	100	130	18	19,9
	сок <u>диета</u> –компот из яблок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			283,3	364,5
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые	120	140	191,2	200,76
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром	150	180	82	107
	итого калорийность за полдник			273,3	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			872,7	1182,7