

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 25.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
25.12.24	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/200	148	154
Н1Д3	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде с м/р				
	кофейный напиток с молоком	150	180	85	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутер. с повидлом	30/10	40/10/20	136	136
	итого калорийность за завтрак			369,8	392
	10-00 фрукты свежие <u>диета</u> – яблоко печёное	100	100/85	42/40	42/40
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	69
	птица тушённая в соусе с овощами	180	220	240	269
	ясли- кисель из св. плодов	150	180	78,9	80,5
	хлеб ржаной	30	39	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			433,6	479,6
	<u>Полдник:</u> манник на кефире/соус	150/15	150/15	139	157
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р		60/120		
	кисломолочный напиток(сад) молоко кип. (ясли)	150	180	85	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			224,8	256
	итого калорийность за день:			1109	1209