

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 28.12.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
28.12.2024г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес) <u>диета</u> – каша вязкая на воде геркулесовая чай с лимоном	150	200/200	148,8	198
	яйцо вареное/ <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	30	40	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	35	12	12
	суп овощной на курином бульоне	150	200	74,6	95,7
	котлеты рубленые из птицы	50	60	85,8	119,5
	каша вязкая(гречка)	100	110	16,3	149,4
	кисель из повидла	150	180	69,3	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			467,3	575,2
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток				
	<u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/ 180	75	90
	итого калорийность за полдник			425	440
	ИТОГО: калорийность за день			1293	1523