

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 13.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк ал)
		ясли	сад	
13.01.25 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/220	если 10, сад 10,5
	чай с сахаром	150	180	5ч 41
	хлеб	35	40	70,5 94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			248,3 328,4
	10-00 фрукта свежая	100	100	40 40
	<u>обед:</u>			
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6 94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	60	70	83 97,4
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	110,2 137,4
	компот из св плодов	150	180	73,2 87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1 69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			398,1 498,9
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой	50/20	100/20 150	116 310
	молоко кипяченое <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85 102
	<b>итого калорийность за полдник</b>			201 412
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			887,4 1279,3