

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 15.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10.5ч
15.01.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200 /150	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшённая на воде с м/р чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/15/20	140,5	178
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	317,9	412,4
	10-00 фрукта свежая	40	60	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из отварной свеклы	150	200	40,8	63,7
	суп рыбный	160	210	79,3	89,8
	плов из птицы <u>диета</u> плов из мяса с м/р	150	180	304	369
	сок <u>диета</u> компот из яблок	30	35	64	76,8
	хлеб ржаной			52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>	50/15	100/15	540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус		150	123,5	247
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему	150	180	89	107
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром			212,5	354
	<u>итого калорийность за полдник</u>			1110,7	1488,1
	ИТОГО: калорийность за день				