

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 16.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
16.01.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая с тыквой	150	200/200	151
Н2Д4	<u>диета</u> – каша жидкая с тыквой на воде с м/р			ясли 10,5ч сад 10,5ч
	чай с сахаром	150	180	28
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			315
	<u>10-00</u> фрукта свежая <u>диета</u> – яблоко тушёное	100	100/85	45
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	35	8
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8
	мясо тушённое с капустой и картофелем	170	190	363
	кисель витамин.(сад) кисель из повидла (ясли)	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	39,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			531,3
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба	80	90	127
	запечённая с картофелем по - русски		140	
	салат из квашенной капусты	40	50	32
	чай с сахаром /хлеб	150/30	180/35	64/47
	<u>итого калорийность за полдник</u>			270
	<u>итого калорийность за день:</u>			1169
				154
				40
				176,8
				370,8
				520
				10
				69
				399
				80,5
				61,07
				621,57
				157
				12
				76,8
				293,8
				1346,2