

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 21.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
21.01.2025 Н1Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный <u>диета</u> – каша жидкая (рис) на воде с м/р чай с лимоном	150	200/200	98,5	175,8
	хлеб/ кондитерское изделие	150	180	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/1шт	40/1шт	69,8	94
	10-00 фр. свежая	100	100	197,3	380,6
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	51	61
	борщ с капустой и картофелем	150	200	8	12
	котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> – рыба отварная	50	70	79,3	105,4
	каша вязкая пшенная	100	130	85,5	119,5
	сок <u>диета</u> –компот из яблок	150	180	91,8	130
	хлеб ржаной	30	35	64	76,8
	<u>итого калорийность за обед</u>			52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые отварные <u>диета-</u> каша гречневая рассыпчатая с м/р, птица отварная	120	140 100/60	372,5	448,6
	какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром	150	180	191,2	200,76
	<u>итого калорийность за полдник</u>			82	107
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			273,3	307,8
				900	1200