

Утверждено:  
 Завершающий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 22.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
22.01.25	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/200	ясли 10,5ч 148
Н1Д3	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде с м/р кофейный напиток с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутер. с повидлом	30/10	40/10/20	136
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			369,8
	10-00 сок	100	100	42/40
	<u>обед:</u> огурец кислый	25	30	8
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5
	птица тушённая в соусе с овощами	180	220	240
	кисель из св. плодов	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	39	52,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			433,6
	<u>Полдник:</u> манник на кефире/соус яблочный	150/30	150/30	139
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р		60/120	
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			224,8
	<u>итого калорийность за день:</u>			1109
				157
				102
				256
				1209