

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 27.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
27.01.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша	150	200/220	148,8
Н2Д1	жидкая пшённая на воде с м/р			198,4
	чай с сахаром	150	180	29
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	35/10	40/10/20	136
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			313,8
	<u>10-00</u> фрукта свежая <u>диета</u> – яблоко печёное	100	100/95	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	8
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	60	70	83
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	110,2
	компот из св ПЛОДОВ	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<u>итого калорийность за обед</u>			398,1
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ джем <u>диета</u> - мясо	50/20	100/20	116
	тушённое с капустой		150	
	молоко кипяченное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			201
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			952,9

дата	наименование-приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)	калорийность(ккал)
------	---	------------	--------------------