

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 29.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
29.01.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек)	150	200 /150/60	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша на воде с м/р , мясо отварное 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>			317,9	412,4
	<u>10-00</u> фрукта свежая <u>диета</u> –яблоко тушённое	100	100/85	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60/20	40,8	63,7
	суп рыбный	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок <u>диета</u> компот из яблок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3	677,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус яблочный	50/15	100/15	123,5	247
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89	107
	<u>итого калорийность за полдник</u>			212,5	354
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1110,7	1488,1