

Утверждаю:
 Заведующий МЕДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 30.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
30.01.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая с тыквой	150	200/200	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – каша жидкая с тыквой на воде с м/р чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукта свежая <u>диета</u> – яблоко тушёное	100	100/85	45	520
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	35	8	10
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	мясо тушённое с капустой и картофелем	170	190	363	399
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			531,3	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба запечённая с картофелем по - русски	60	80	127	157
	салат из квашенной капусты	40	140		
	чай с сахаром /хлеб		50	32	12
	итого калорийность за полдник	150/30	180/35	64/47	76,8
	итого калорийность за день:			270	293,8
				1169	1346,2