

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 04.02.2025

|            |   |          |          |           |         |
|------------|---|----------|----------|-----------|---------|
| 04.02.2025 | Завтрак: суп молочный манный                      | 150      | 200/200  | 98,5      | 175,8   |
| Н1Д2       | <u>диета</u> – каша жидкая (гречка) на воде с м/р |          |          |           |         |
|            | чай с лимоном                                     | 150      | 180      | 29        | 41      |
|            | хлеб/ вафли                                       | 30/1,2шт | 40/1,2шт | 58,8/69,8 | 94/69,8 |
|            | <b>итого калорийность за завтрак</b>              |          |          | 256,1     | 310,8   |
|            | 10-00 фр. свежая <u>диета</u> яблоко печёное      | 100      | 100/85   | 60        | 60      |
|            | <u>обед:</u> огурец кислый                        | 30       | 40       | 8         | 12      |
|            | борщ с капустой и картофелем                      | 150      | 200      | 60        | 100     |
|            | котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> –рыба      | 50       | 70       | 81        | 94,7    |
|            | отварная  |          |          |           |         |
|            | каша вязкая (пшено) <u>диета</u> –рис отварной    | 100      | 130      | 18        | 19,9    |
|            | см/р  |          |          |           |         |
|            | сок <u>диета</u> –компот из яблок                 | 150      | 180      | 64        | 76,8    |
|            | хлеб ржаной                                       | 30       | 35       | 52,2      | 61,07   |
|            | <b>итого калорийность за обед</b>                 |          |          | 283,3     | 364,5   |
|            | <u>Полдник:</u> вареники ленивые                  | 120      | 140      | 191,2     | 200,76  |
|            | <u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным     |          | 150      |           |         |
|            | какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром        | 150      | 180      | 82        | 107     |
|            | <b>итого калорийность за полдник</b>              |          |          | 273,3     | 307,8   |
|            | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                |          |          | 872,7     | 1182,7  |