

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 10.02.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
10.02.25 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р чай с сахаром	150	200/220	148,8
	хлеб / яйцо варёное	150	180	29
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	35/ 1шт	40/1шт	70,5
	10-00 фрукта свежая	100	110	248,3
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	40
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	8
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	60	70	71,6
	щуре картофеля <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	83
	компот из св плодов	150	180	110,2
	хлеб ржаной	30	35	73,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			52,1
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ сой ус яблочный <u>диета-</u> мясо тушённое с капустой	50/20	100/20 150	398,1
	молоко кипяченое <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	116
	<u>итого калорийность за полдник</u>			85
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			201
				887,4
				1279,3