

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 12.02.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
12.02.25 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша пшённая на воде с м/р, мясо отварное чай с лимоном	150	200 /150/60	ясли 10,5ч, сад 10,5ч 148,4 193,4
	хлеб <u>диета</u> бутерброд с повидлом	150	180	29 41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/5/10	40/5/15/10	140,5 178
	10-00 фрукта свежая	100	100	317,9 40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из отварной свеклы	40	60	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 <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50/30	100/50 150	123,5 247
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89 107
	<u>итого калорийность за полдник</u>			212,5 354
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1110,7 1488,1