

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 18.02.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
18.02.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша жидкая (пшено) на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб/ кондитерское изделие(сад)	30	40/1шт	58,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			186,3	380,6
	10-00 фр. свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	8	12
	борщ с капустой и картофелем кур/бульон	150	200	61,5	102,5
	котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> – рыба отварная	50	70	81	94,7
	каша вязкая (пшено) <u>диета</u> – рис отварной с м/р	110	130	18,1	19,9
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			283,3	367
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	100	100	247	247
	<u>диета</u> - птица тушённая в соусе с овощами м/р		100/60		
	какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром	150	180	82	107
	итого калорийность за полдник			329	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			838,6	1095