

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 26.02.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
26.02.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200 /150/60	148,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша на воде с м/р, мясо отварное			193,4
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/15/20	140,5
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			317,9
	10-00 фрукта свежая	100	100	40
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60/60	40,8
	суп рыбный	150	200	79,3
	плов из птицы <u>диета</u> плов из птицы с м/р	160	210	304
	сок	150	180	64
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/соус	100/15	100/20	123,5
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150	
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89
	<u>итого калорийность за полдник</u>			212,5
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1110,7
				1488,1