

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 04.03.2025

| дата       | наименование приёма пищи/наименование блюда                        | выход (гр) |         | калорийность(к кал) |        |
|------------|--|------------|---------|---------------------|--------|
|            |  | ясли       | сад     | ясли                | сад    |
| 04.03.2025 | <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<br>птица отварная |            | 60      |                     |        |
|            | чай с лимоном  | 150        | 180     | 29                  | 41     |
|            | хлеб/ яйцо варёное   | 30/1шт     | 40/1шт  | 58,8/63             | 94/63  |
|            | <u>итого калорийность за завтрак</u>                               |            |         | 249,3               | 373,8  |
|            | 10-00 фр. свежая   | 100        | 110     | 95                  | 104,5  |
|            | <u>обед:</u> огурец кислый   | 40         | 50      | 8                   | 10     |
|            | суп рыбный   | 150        | 200     | 79,3                | 105,44 |
|            | котлеты рубленные из птицы <u>диета</u> – котлеты из курицы с м/р  | 50         | 70      | 85,8                | 119,5  |
|            | шпоре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р         | 110        | 130     | 91,8                | 158    |
|            | компот из свежих плодов  | 150        | 180     | 73,2                | 97,6   |
|            | хлеб ржаной  | 30         | 35      | 52,2                | 61,07  |
|            | <u>итого калорийность за обед</u>                                  |            |         | 382,3               | 551,6  |
|            | <u>Полдник:</u> вареники ленивые отварные                          | 130        | 150     | 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    |
|            | <u>итого калорийность за полдник</u>                               |            |         | 273,2               | 307,8  |
|            | <u>ИТОГО:</u> калорийность за день                                 |            |         | 1007,8              | 1337,7 |