

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 10.03.2025

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