

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 13.03.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
13.03.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая	150	200/200	151
Н2Д4	<u>диета</u> – каша дружба на воде с м/р			если 10,5ч сад 10,5ч 154
	чай с сахаром	150	180	28
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10	94
	итого калорийность за завтрак			273
	10-00 фрукта свежая	100	100	40
	<u>обед:</u>			
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8
	мясо тушённое с капустой и картофелем	170	190	363
	кисель из повидла	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	39,2
	итого калорийность за обед			531,3
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба	60	80	254
	запечённая с картофелем по - русски		190	
	салат здоровье	40	50	32
	сок /хлеб	150/30	180/35	64
	итого калорийность за полдник			350
	итого калорийность за день:			1194
				1403,3