

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 19.03.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
19.03.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис) <u>диета</u> – рис отварной на воде с м/р	150	200/150	если 10,5ч 148,8 сад 10,5ч 193,4
	кофейный напиток с молоком	150	180	85
	<u>диета</u> - чай с сахаром			91
	бутерброд с маслом	30/10	35/10	136
	итого калорийность за завтрак			369,8
	10-00 фрукты свежие	100	110	40
	<u>обед:</u>			41,6
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5
	птица тушённая в соусе с овощами	150	230	241,2
	кисель из свежих плодов	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	итого калорийность за обед			442,8
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	150	150	250,3
	<u>диета</u> - каша рассыпчатая гречневая на воде с м/р		60/120	
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180/20	75
	хлеб			92
	итого калорийность за полдник			325,3
	итого калорийность за день:			1177,9
				1321,9