

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 24.03.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк ал)	
		ясли	сад	ясли10, 5ч	сад10,5 ч
24.03.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша	150	200/220	148,8	198,4
Н2Д1	жидкая пшённая на воде с м/р				
	чай с сахаром				
	хлеб	150	180	29	40
	итого калорийность за завтрак	35	40	70,5	94
	10-00 фрукта свежая			248,3	328,4
	<u>обед:</u> огурец кислый	100	100	40	40
	борщ с фасолью и картофелем	30	40	8	12
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> – рыба отварная	150	200	71,6	94,6
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	60/15	70/30	83	97,4
	компот из св плодов	110	130	110,2	137,4
	хлеб ржаной	150	180	73,2	87,9
	итого калорийность за обед	30	35	52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/ соус яблочный			398,1	498,9
	<u>диета-</u> мясо тушённое с капустой	50/30	100/50	116/21	310/35
	молоко кипяченное <u>диета-</u> чай с сахаром		150		
	итого калорийность за полдник	150	180/180	85	102
	ИТОГО: калорийность за день			222	447
				908,4	1314,3