



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 26.03.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
26.03.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200 /150/60	ясли10,5ч сад10,5ч 148,4 193,4
И2Д3	<u>диета</u> – каша пшённая на воде с м/р, птица отварное чай с лимоном	150	180	29 41
	бутерброд с маслом <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/10	40/10/10	140,5 178
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			317,9 412,4
	<u>10-00</u> фрукта свежая	100	100	40 40
	<u>обед:</u> свекла, тушённая в сметане <u>диета</u> салат из отварной свеклы	40	60	40,8 63,7
	суп рыбный	150	200	79,3 89,8
	плов из птицы	160	210	304 369
	компот из св. плодов	150	180	64 87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2 61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3 671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус яблочный	50/30	100/50 150	123,5/21 247/35
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему чай с сахаром	150	180	28 40
	<u>итого калорийность за полдник</u>			172,5 322
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1070,7 1445,8