

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 16.04.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
16.04.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис) <u>диета</u> – рис отварной на воде с м/р, мясо отварное	150	200/150/60	ясли 10,5ч * сад 10,5ч 148,8 193,4
	кофейный напиток с молоком <u>диета</u> - чай с лимоном/вафли	150	180	85 91
	бутерброд с маслом	30/10	35/10	58,8 94
	итого калорийность за завтрак			292,6 378,4
	10-00 фрукты свежие	100	100	40 40
	<u>обед:</u>			
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5 82,1
	птица тушённая в соусе с овощами	150	230	241,2 269
	кисель из св. плодов	150	180	78,9 105,5
	хлеб ржаной	30	35	52,2 61,07
	итого калорийность за обед			442,8 526,7
	<u>Полдник:</u> манник на кефире классический	150	150	250,3 250,3
	<u>диета-</u> рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р		60/120	
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/20	75 92
	хлеб			
	итого калорийность за полдник			325,7 342,3
	итого калорийность за день:			1101,1 1287,3