

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 23.04.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10.5ч
23.04.25 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек) <u>диета</u> – каша пшеничная на воде с м/р чай с лимоном	150	200 /150	148,4	193,4
	бутерброд с маслом <u>диета</u> бутерброд с повидлом	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30/10	40/10/10	140,5	178
	10-00 фрукта свежая	100	100	317,9	412,4
	<u>обед:</u> свекла, тушённая в сметане <u>диета</u> салат из отварной свеклы	40	60	40	40
	суп рыбный	150	200	40,8	63,7
	плов из птицы	160	210	79,3	89,8
	сок	150	180	304	369
	хлеб ржаной	30	35	64	87,9
	итого калорийность за обед			52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога /соус яблочный <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50/30	100/50 150	540,3	671,4
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	123,5/21	247/35
	итого калорийность за полдник			28	40
	ИТОГО: калорийность за день			172,5	322
				1070,7	1445,8