

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 16.05.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
16.05.2025г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р чай с лимоном	150	200/200	148,8 198
	яйцо вареное/ <u>диета</u> – печенье	150	180	29 41
	хлеб пшеничный	30/1шт	30/1шт	63 63
	хлеб пшеничный	35	45	70,7 94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			311,5 396
	10-00 фрукта свежая	110	120	44 48
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	8 12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	74,6 95,7
	котлеты рубленные из птицы	60	70	85,8 119,5
	каша вязкая гречневая <u>диета</u> – каша рас. на воде с м/р	110	130	16,3 21,2
	кисель из повидла	150	180	69,3 80,5
	хлеб ржаной	35	35	52,1 58
	<u>итого калорийность за обед</u>			306,1 386
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179 286
	кисломолочный напиток <u>диета</u> – чай с сахаром	150	180	64 90
	<u>итого калорийность за полдник</u>			243 376
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			904,6 1206