

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 22.05.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
22.05.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая	150	200/110/60	если 10,5ч сад 10,5ч
Н2Д4	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная			154
	чай с сахаром			
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	150	180	28
	<u>итого калорийность</u> за завтрак	30/10	40/10	136
	10-00 фрукта свежая			315
	<u>обед:</u> огурец кислый	100	100	66
		30	40	66
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8
	мясо тушённое с капустой и картофелем	175	195	363
	компот из св.плодов	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	39,2
	<u>итого калорийность</u> за обед			523,3
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба	60	80	127
	запечённая с картофелем по - русски		190	157
	салат «здоровье»	40	50	32
	сок /хлеб	150/30	180/35	60
	<u>итого калорийность</u> за полдник			76,8
	<u>итого калорийность</u> за день:			270
				1161,3
				1432,2