

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 19.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
19.06.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая	150	200/110	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – рис отварной с м/р				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукта свежая	100	120	66	66
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	35	8	10
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	51,8	69
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	195	363	399
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			523,3	621,57
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	150	150/150	127	157
	диета-рыба запечённая с картофелем по - русски				
	сок /хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	итого калорийность за полдник			270	387,3
	итого калорийность за день:			1161,3	1432,2