

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 29.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
29.06.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный				
N1/D2	<u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/200	10,5ч	10,5ч
	чай с лимоном	150	180	98,5	175,8
	хлеб/вафли	30/1шт	35/1шт	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			58,8/100	94/100
	10-00 фр. свежая	100	110	286,3	410,6
	<u>обед:</u> огурец свежий	20	25	40	60
	щи зелёные	150	200	8	12
	биточки рубленые	50	70	60	100
	каша вязкая(пшено) <u>диета</u> – рис отварной с м/р	110	130	116	162
	сок	150	180	18,1	19,9
	хлеб ржаной	30	36	64	76,8
	<u>итого калорийность за обед</u>			52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/ соус яблочный	100/30	100/50	318,3	431,7
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150	191,2/21	200,76 /35
	чай с сахаром	150	180		
	<u>итого калорийность за полдник</u>			28	40
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			240,2	275,8
				884,8	1178,1