

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ю. О. А. Шевель

Дата 14.07.202

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
14.07.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/220	148,8	198,4
Н2Д1	пшённая на воде с м/р				
	чай с сахаром				
	хлеб	150	180	29	40
		35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак				
	10-00 фрукта свежая			248,3	328,4
	<u>обед:</u> огурец свежий	60	60	40	40
	борщ с фасолью и картофелем	25	30	8	12
	тефтели рыбные тушённые	150	200	71,6	94,6
	каша вязкая (Артек)	60	70	85,8	119,5
	компот из св плодов	110	130	133,3	166,6
	хлеб ржаной	150	180	73,2	87,9
	итого калорийность за обед	30	35	52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом			416	538,2
	<u>диета-</u> мясо тушённое с капустой	100	100	283	373
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром		150		
	итого калорийность за полдник	150	180/180	85	102
	ИТОГТО: калорийность за день			368	475
				1072,3	1381,6