

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ИО О.А.Шевель
Дата 16.07.202

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	если 10,5ч	если 10,5ч
		ясли	сад			
16.067.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой	150	200 / 150	148,4	193,4	
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшеничная на воде с м/р	150	180	29	41	
	чай с лимоном	30/5/10	40/5/10	140,5	178	
	бутерброд с сыром <u>диета</u> - бутерброд с повидлом			317,9	412,4	
	итого калорийность за завтрак	60	60	40	40	
	10-00 фрукта свежая	30	40	40,8	63,7	
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	79,3	89,8	
	щи зелёные	160	210	304	369	
	плов из птицы	150	180	64	87,9	
	сок	30	35	52,2	61,07	
	хлеб ржаной			540,3	671,4	
	итого калорийность за обед	50	100	123,5/21	247/35	
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога		150			
	<u>диета</u> - жаркое по-домашнему	150	180	28	40	
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром			172,5	322	
	итого калорийность за полдник			1070,7	1445,8	
	ИТОГО: калорийность за день					