

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 ИО О.А.Шевель
 Дата 17.07.202

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	если 10,5ч	сад 10,5ч
17.07.25	Завтрак: каша жидкая (Артек)	150	200/110	151	154
Н2Д4	диета – рис отварной с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром	30	40	136	176,8
	хлеб			315	370,8
	итого калорийность за завтрак			66	66
	10-00 фрукта свежая	60	70	8	10
	обед: огурец свежий	25	30	51,8	69
	суп картофельный с клёцками	150	2000	363	399
	жаркое по домашнему	170	220	69,3	80,5
	кисель из повидла	150	180	127	157
	хлеб ржаной	65	85	523,3	621,57
	итого калорийность за обед			127	157
	Полдник: омлет натуральный	150	150/190		
	диета-рыба запечённая с картофелем по - русски	40	50	32	60
	салат из свеклы	150/30	180/35	64/47	76,8
	сок /хлеб			270	387,3
	итого калорийность за полдник			1161,3	1432,2
	итого калорийность за день:				