

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ИО О.А.Шевель
Дата 28.07.202

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
28.07.25 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/220	148,8	198,4
	чай с лимоном	150	180	29	40
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 фрукта свежая	60	600	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	пюре картофельное <u>диета</u> -картофель отварной с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100	283	373
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6