

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
ИО О.А.Шевель

Дата 29.07.202

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли 10,5ч	сад 10,5ч
29.07.25 Н2Д2	салат из моркови	40	60	20,92	31,38
	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой (геркулес) <b>диета</b> – каша жидкая пшенная на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	кофейный на-ток с молоком сгущённым <b>диета-</b> чай с сахаром	150	180	84	102
	хлеб	30	40	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			323,8	425,4
	10-00 сок	100	100	42,6	42,6
	<b>обед:</b> огурец свежий	30	40	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	ленивые голубцы со сметанным соусом( слоённые)	150	180	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			429,4	469,4
	<b>Полдник:</b> каша рисовая с фруктами	150	150	303	407
	кисломолочный напиток <b>диета-</b> чай с сахаром	150	180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			378	497
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1173	1434