

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон

Дата 03.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
03.04.26	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша жидкая с м/р чай с лимоном				
	хлеб / сыр порциями	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30/10	40/10	70,5/72	94/72
	10-00 фрукта свежая				
	<u>обед:</u>	100	100	286,5	361
	суп картофельный с крупой м/б			40	40
	котлеты, рубленные <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	150	200	58,6	72,6
	шюре гороховое(сад) каша вязкая «Артек»(ясли) <u>диета</u> - картофель	50	70	116	162
	отварной с м/р	110	130	14,8	252,5
	сок				
	хлеб ржаной	150	180	64	76,8
	итого калорийность за обед	30	35	52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> булка дорожная			290,8	635
	какао с молоком <u>диета</u> - компот из св. плодов, печенье б/г	60	80	188,1	225
	<u>диета</u> - компот из св. плодов, печенье б/г	150	180	89	107
	итого калорийность за полдник		180/80		
	ИТОГО: калорийность за день			277,1	332
				909,2	1351368
					8