

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон

Дата 07.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
07.04.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено)	150	200/200	148,8
Н1ДЗ	<u>диета</u> – каша жидкая пшенная на воде с м/р			193,4
	кофейный на-ток с молоком	150	180	85
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136
	<u>диета-</u> бутерброд с повидлом		40/10	
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			369,8
	10-00 банан	60	60	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	50	8
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5
	птица, тушённая в соусе с овощами	150	200	241,2
	<u>диета</u> – птица, тушённая в соусе с овощами м/р			
	кисель из свежих плодов	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	39	52,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			442,8
	<u>Полдник:</u> оладьи/ повидло	60/10	60/10	167
	кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	75
	<u>диета</u> - чай с сахаром			92
	<u>итого калорийность за полдник</u>			242
	<u>итого калорийность за день:</u>			1094,6