

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 29.04.26

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
29.04.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой («Артек»)	150	200	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша жидка пшённая на воде с м/р.		150		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/5/20	40/5/25	58,8	159
	итого калорийность за завтрак			236,5	390,4
	10-00 плоды свежие (банан)	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	45	40,8	63,7
	суп фасолевый	150	200	78,5	104,4
	плов из риса и мяса	150	180	304	369
	сок	150	180	64	76,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			509,5	674,9
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/ соус яблочный	50/50	110/50	123,5/35	247/35
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему		140		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150/5	180/5	85	102
	итого калорийность за полдник			243,5	384
	ИТОГО: калорийность за день			1030	1489,3