

Утверждаю:  
 Заступающий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 20.01.2023  
 Подпись: \_\_\_\_\_  
 М.П.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
20.01.2023	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой (геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая овсяная на воде с м/р и курагой	150	200 210	148,7	193,4
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	30	40	70,6	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			248,3	328,4
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	44	44
	<b>обед:</b> икра кабачковая	40	60	6	9,3
	суп овощной	150	200	74,6	119,3
	котлеты, рубленые из птицы <b>диета</b> - котлета из курицы с маслом растительным	50	70 70	136,5	180,2
	макароны отварные с маслом <b>диета</b> – макароны отварные с м/р	110	130 130	113,5	203,5
	компот из св. плодов( яблоки, вишня)	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	<b>итого калорийность за обед</b>			452	662,3
	<b>Полдник:</b> булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток с сахаром <b>диета-</b> сок	150/5	180/5 180	76	92
	<b>итого калорийность за полдник</b>			255	378
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			999,3	1412,7