

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
23.01.2023	Завтрак: суп молочный с крупой (пшено) диета – каша вязкая пшённая на воде с м/р и изюмом	150	200 210	148,7	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	30	40	70,6	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	333
	10-00 яблоки	100	100	44	44
	обед: огурец кислый	30	40	6	9,3
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	котлеты, рубленые из птицы диета - котлета из курицы с маслом растительным	50	70 70	136,5	180,2
	пюре картофельное диета – картофель отварной с м/р	120	150 150	110,2	137,4
	компот из св. плодов(яблоки, вишня)	150	180	73,1	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	итого калорийность за обед			449,2	588,6
	Полдник: сырники из творога/соус диета- мясо тушённое с капустой	50/20	100/30 150	154,4	349,5
	молоко кипячёное диета- чай с сахаром	150	180 180	85	90
	итого калорийность за полдник			244,4	439,5
	ИТОГО: калорийность за день			985,9	1405,1