

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 28.03.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
28.03.2023 Н1Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный манный <b>диета</b> – каша манная на воде с м/р	150	200/200	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/яйцо варёное	30/0,5шт	40/0,5 шт	58,8/31,5	94/31,5
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			217,8	298,3
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b>				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	плов из птицы	150	200	304	386,6
	сок фруктовый	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			499,5	629,9
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные <b>диета</b> -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 150	191,2	200,76
	кофе с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180/180	70	91
	<b>итого калорийность за полдник</b>			261,2	291,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1018,5	1260