

Утверждаю:



 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
1.03.23 Н1Д3	Завтрак: суп молочный с крупой диета – каша пшённая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	кофейный напиток с молоком сгущён. диета - чай с сахаром	150	180 180	85	102
	хлеб с маслом диета - бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8	476,8
	10-00 яблоки/сок	100/100	100/100	42,6/40	42,6/40
				82,6	82,6
	обед:				
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица, тушённая в соусе с овощами	180	200	241,2	269
	кисель из св. плодов	150	180	78,9	94,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	78,17
	итого калорийность за обед			470,7	559,87
	Полдник: манник на кефире/ соус диета - печенье	-	150/25 60	250,3	250,3
	кисломолочный напиток с сахаром диета - чай с лимоном	150/5	180/5 180	75	90
	итого калорийность за полдник			325,3	340,3
	ИТОГО: калорийность за день			1248,4	1459,57