

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 30.03.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
3.03.23 Н1Д5	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая овсяная на воде с м/р и курагой	150	200/210*	148,8	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	яйцо вареное	1шт	1шт	59,5	63
	хлеб	30	40	63	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			300,3	396
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b>				
	суп овощной	150	200	74,6	99,2
	котлеты, рубленые из птицы	50	70	85,8	119,5
	макароны отварные с маслом	110	130	126,6	149,4
	кисель	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>	100	100	408,4	518,2
	<b>Полдник:</b> бука домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток с сахаром <b>диета-</b> чай с сахаром	150/5	180/5	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			254	376
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1002,7	1330,2