

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 3.04.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
3.04.23 Н2Д1	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( пшено) <b>диета</b> – каша вязкая пшеничная на воде с м/р и изюмом	150	200	148,8	198
			210		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб с повидлом	30/20	40/20	156	202,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			333,8	405,8
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b>				
	борщ с фасолью и картофелем	180	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые	60	70	83	97,4
	пюре картофельное	120	150	110,2	137,4
	компот из св. плодов	180	180	97,6	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			414,5	496,6
	<b>Полдник:</b> сырники из творога/соус <b>диета-</b> мясо тушённое с капустой	50/20	100/30	116/35	310/35
	молоко кипячёное	180	180	102	102
	<b>диета-</b> чай с сахаром		180		
	<b>итого калорийность за полдник</b>			253	447
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1041,3	1389,4