

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Вороп О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
5.12.2022	Завтрак: суп молочный с крупой пшено диета – каша пшённная на воде с м/р	150	200 210	148,7	193,4
	чай с сахаром	150	180	70,6	94
	хлеб	30	40	29/08	41/0,8
	итого калорийность за завтрак			249,1	329,2
	10-00 яблоки	100	100	42,2	50,6
	обед: огурец кислый	30	40	6	9,3
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	74,6	119,3
	тефтели рыбные диета- рыба отварная	50	70	136,5	180,2
	пюре картофельное	110	130	113,5	203,5
	компот из яблок и вишни	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	итого калорийность за обед			452	662,3
	Полдник: сырники из творога/соус диета- мясо тушённое с капустой	50/30	100/50 150	179	286
	молоко кипячёное диета - чай с лимоном	150	180 180/5/7	76	92
	итого калорийность за полдник			255	378
	ИТОГО: калорийность за день			1000	1413,5

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Вороп О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
5.12.2022	Завтрак: суп молочный с крупой пшено диета – каша пшённная на воде с м/р	150	200 210	148,7	193,4
	чай с сахаром	150	180	70,6	94
	хлеб	30	40	29/08	41/0,8
	итого калорийность за завтрак			249,1	329,2
	10-00 яблоки	100	100	42,2	50,6
	обед: огурец кислый	30	40	6	9,3
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	74,6	119,3
	тефтели рыбные диета- рыба отварная	50	70	136,5	180,2
	пюре картофельное	110	130	113,5	203,5
	компот из яблок и вишни	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	итого калорийность за обед			452	662,3
	Полдник: сырники из творога/соус диета- мясо тушённое с капустой	50/30	100/50 150	179	286
	молоко кипячёное диета - чай с лимоном	150	180 180/5/7	76	92
	итого калорийность за полдник			255	378
	ИТОГО: калорийность за день			1000	1413,5