

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
8.02.23	<b>Завтрак:</b> каша жидкая молочная ( Артек) <b>диета</b> – каша вязкая « Артек» на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	бутерброд с сыром	30/5/10	40/5/10	70,6	93
	<b>диета-</b> бутерброд с повидлом		40/20	248	302
	<b>итого калорийность за завтрак</b>				
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100		
	<b>обед:</b> свекла тушённая в сметане	40	50	30	63,7
	суп рыбный	150	200	70,1	105,4
	плов из птицы	180	200	253	386,6
	<b>диета-</b> плов из птицы с м/р		200		
	сок	150	150	76	76
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			487,5	692,7
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога	100	100	123,5	253
	какао с молоком	150	180	28	40
	<b>диета-</b> чай с сахаром		180		
	<b>итого калорийность за полдник</b>			151,5	293
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			887	1287