


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
7.02.23	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой (геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р и изюмом	150	200 210	148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущённым <b>диета</b> чай с лимоном	150	180 180	28	40
	яйцо варёное <b>диета</b> - печенье	1шт	1шт 20	0,8	0,8
	хлеб	30	40	70,6	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			247,8	332,8
	<b>10-00 сок/ яблоки</b>	100/100	100/100		
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	170/30	205	240,9
	компот из сухофрукты	150	180	101,8	122,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			421,4	506,2
	<b>Полдник:</b> манник на кефире/соус <b>диета</b> каша манная на воде с м/р	150/30	180/40 150	139	270
	кефир с сахаром <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180 180/5/7	90	108
	<b>итого калорийность за полдник</b>			229	348
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			898,2	1187