

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 17.03.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
7.03.23 Н2Д2	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес)	150	200	148,4	198
	диета – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р и изюмом		200		
	кофейный на -ток с молоком /диета- чай	150	180/ 180	84	102
	яйцо варёное/ диета - печенье	1шт	1шт/40гр	70,5	94
	хлеб	30	40	63	63
	итого калорийность за завтрак			365,9	457
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед:				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сухофрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			429,4	484,5
	Полдник: печенье	40	60	166,9	250,3
	кефир с сахаром	150	180	75	90
	диета - чай с лимоном		180/5/7		
	итого калорийность за полдник			241,9	340,3
	ИТОГО: калорийность за день			1119,8	1364,4

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)	калорийность(ккал)
7.03.23	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес)	150	198
	диета – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р и изюмом	200	
	кофейный на -ток с молоком /диета- чай	150	102
	яйцо варёное/ диета- печенье	1шт	94
	хлеб	30	63
	итого калорийность за завтрак		457
	10-00 яблоки	100	40
	обед:		
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	218,96
	компот из сухофрукты	150	101,8
	хлеб ржаной	30	69,9
	итого калорийность за обед		484,5
	Полдник: печенье	40	250,3
	кефир с сахаром	150	90
	диета- чай с лимоном		
	итого калорийность за полдник		340,3
	ИТОГО: калорийность за день		1364,4