

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Вороп О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
7.12.2022	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	чай с лимоном	150/5/7	180/7/10	29	41
	бутерброд с сыром <i>10-го ноября</i>	30/5/15	40/5/15	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	417
	обед: свекла, тушённая в сметане	40	60	30	63,7
	суп рыбный	150	200	70,1	105,4
	плов из птицы	160	200	253	386,6
	сок	150	180	76	46
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	итого калорийность за обед			487,5	692,7
	Полдник: запеканка из творога/соус диета - жаркое по-домашнему	100/20	120/30 150	123,5	253
	какао с молоком	150/5	180/5	89	397
	диета - чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			212,5	360
	ИТОГО: калорийность за день			1017,9	1469,7

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Вороп О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
7.12.2022	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	чай с лимоном	150/5/7	180/7/10	29	41
	бутерброд с сыром <i>10-го ноября</i>	30/5/15	40/5/15	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	417
	обед: свекла, тушённая в сметане	40	60	30	63,7
	суп рыбный	150	200	70,1	105,4
	плов из птицы	160	200	253	386,6
	сок	150	180	76	46
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	итого калорийность за обед			487,5	692,7
	Полдник: запеканка из творога/соус диета - жаркое по-домашнему	100/20	120/30 150	123,5	253
	какао с молоком	150/5	180/5	89	397
	диета - чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			212,5	360
	ИТОГО: калорийность за день			1017,9	1469,7