

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.
калорийность (ккал)

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
8.12.2022	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша пшённая на воде с м/, тыквой	150	200 200	151	154
	чай с сахаром	150	180	6,99	40
	бутерброд с маслом диета - пряник	30/7	40/7 40	136	139
	итого калорийность за завтрак			294	350
	10-00 яблоки	100	100	66	66
	обед: огурец кислый	30	30	5,7	10,9
	суп с клёцками	150	200	67,9	69,2
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	170	200	208,6	399
	кисель	150	180	104,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	62,1	69,5
	итого калорийность за обед			450,3	629,1
	Полдник: омлет натуральный диета – рыба запечённая с картофелем	65	85 190	124	157
	икра кабачковая (промышленная)	40	50	26	48
	сок	150	180	63,9	76
	хлеб пшеничный	20	30	70	94
	итого калорийность за полдник			287,1	375
	ИТОГО: калорийность за день			1054,8	1420

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
8.12.2022	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша пшённая на воде с м/, тыквой	150	200 200	151	154
	чай с сахаром	150	180	6,99	40
	бутерброд с маслом диета - пряник	30/7	40/7 40	136	139
	итого калорийность за завтрак			294	350
	10-00 яблоки	100	100	66	66
	обед: огурец кислый	30	30	5,7	10,9
	суп с клёцками	150	200	67,9	69,2
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	170	200	208,6	399
	кисель	150	180	104,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	62,1	69,5
	итого калорийность за обед			450,3	629,1
	Полдник: омлет натуральный диета – рыба запечённая с картофелем	65	85 190	124	157
	икра кабачковая (промышленная)	40	50	26	48
	сок	150	180	63,9	76
	хлеб пшеничный	20	30	70	94
	итого калорийность за полдник			287,1	375
	ИТОГО: калорийность за день			1054,8	1420