

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Вороп О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
9.02.23	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша вязкая с тыквой на воде с м/р	150	200 200	151	154
	чай с сахаром	150	180	33,3	40
	хлеб с маслом диета – хлеб с повидлом	30/10	40/10 40/20	136	139
	итого калорийность за завтрак			320	350
	10-00 яблоки	100	100	66	66
	обед:				
	суп картофельный с клёцками	150	200	67,9	69,2
	мясо тушённое с капустой и картофелем диета- мясо тушённое с капустой	150	195 195	208,6	399
	кисель	150	180	104,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	62,1	69,6
	итого калорийность за обед			450,2	618,2
	Полдник: омлет натуральный жаркое - по- домашнему	65	85 140	127	157
	салат «здоровье»	40	50	25,8	48
	сок	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	20	40	70,6	94
	итого калорийность за полдник			252,4	340
	ИТОГО: калорийность за день			1088,6	1274,2