

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад *	если10,5ч	сад10,5ч
09.03.23 Н2Д4	Завтрак: каша жидкая(рис) диета – каша «Дружба» на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукты свежие	100	100	40	60
	обед:				
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	195	363	399
	компот из сушёной фрукты	150	180	85	101,8
	хлеб ржаной	20	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			555,8	630,87
	Полдник: омлет	60	80	127	157
	икра кабачковая (пром)	40	50	32	60
	сок фруктовый	150	180	64	76,8
	хлеб	20	40	47	94
	итого калорийность за полдник			270	387,8
	ИТОГО: калорийность за день			1180,8	1061,7