

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
10.01.23	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	чай с лимоном	150/3/7	180/5/10	28	40
	яйцо варёное	0,5шт	0,5шт	0,8	0,8
	хлеб	30	40	70,6	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			247,8	332,8
	<b>10-00 сок</b>	100	100	42,6	42,6
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	170/30	205	240,9
	компот из сухофрукты	150	180	101,8	122,2
хлеб ржаной	30	35	52,1	61	
<b>итого калорийность за обед</b>			421,4	506,2	
<b>Полдник:</b> манник на кефире/соус яблочный <b>диета</b> - жаркое по- домашнему	150/30	150/30 150	139	270	
кефир с сахаром	150	180 180	90	108	
<b>диета</b> - чай с сахаром			229	348	
<b>итого калорийность за полдник</b>			912,06	1229,6	
<b>ИТОГО: калорийность за день</b>					