

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
11.01.23	Завтрак: каша жидкая молочная (Артек) диета – каша вязкая « Артек» на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	бутерброд с сыром	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	417
	10-00 яблоки	100	100	44	44
	обед: салат из отварной свеклы	40	50	30	63,7
	суп рыбный	150	200	70,1	105,4
	плов из птицы	180	200	253	386,6
	сок	150	150	76	76
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	итого калорийность за обед			487,5	692,7
	Полдник: печенье	40	40	139	270
	кофейный напиток с молоком диета – чай с сахаром	150	180 180	84	102
	итого калорийность за полдник			223	372
	ИТОГО: калорийность за день			1072,4	1525,7