

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Верон О.В.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		если	сад	если	сад
12.01.23	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша вязкая с тыквой на воде с м/р	150	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	150	195	208,6	399
	компот	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 диета - рыба запечённая с картофелем	65	85 190	127	157
	икра кабачковая (промышленная)	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