


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
14.02.2023 Н1Д2	Завтрак: суп молочный манный диета – рис отварной с м/р	150	200 150	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/печенье	30	40/20	58,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			271,8	336,2
	10-00 яблоки	100	100	40	60
	обед: огурец кислый	20	25	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбная(ясли) рыба тушённая с овощами (сад)	60	70	81	94,7
	рис припущенный диета- рис отварной с м/р	120	130 130	133,3	166,6
	сок фруктовый	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			398,5	511,17
	Полдник: вареники ленивые отварные диета -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 120	191,2	200,76
	какао с молоком	150	180	82	107
	чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			273,2	307,76
	ИТОГО: калорийность за день			983,5(70%)	1215,5(67,5%)