

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
13.12.2022	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	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			271,8	356,8
	10-00 яблоки	100	100	29	57,2
	обед: огурец кислый	20	25	6	9,3
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбная	50	60	81	102,9
	рис припущенный	110	130	147	216,5
	сок фруктовый	150	180	63,3	76
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			409,4	565,7
	Полдник: вареники ленивые отварные диета -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 120	218	250,9
	какао с молоком	150	180	89	107
	чай с сахаром			307	357,39
	итого калорийность за полдник			1017	1337,6
	ИТОГО: калорийность за день				

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
13.12.2022	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	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			271,8	356,8
	10-00 яблоки	100	100	29	57,2
	обед: огурец кислый	20	25	6	9,3
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбная	50	60	81	102,9
	рис припущенный	110	130	147	216,5
	сок фруктовый	150	180	63,3	76
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			409,4	565,7
	Полдник: вареники ленивые отварные диета -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 120	218	250,9
	какао с молоком	150	180	89	107
	чай с сахаром			307	357,39
	итого калорийность за полдник			1017	1337,6
	ИТОГО: калорийность за день				