

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата: 14.03.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
14.03.2023 Н1Д2	Завтрак: суп молочный манный диета – каша манная на воде с м/р	150	200/200	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	150	40	60
	обед: огурец кислый	20	25	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	тефтеля 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: запеканка из творога диета -жаркое по домашнему	50	90 120	191,2	200,76
	какао с молоком диета - чай с сахаром	150	180/180	82	107
	итого калорийность за полдник			273,2	307,76
	ИТОГО: калорийность за день			983,5(70%)	1215,5(67,5%)