

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Воронцова О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
14.12.2022	Завтрак: суп молочный пшённый <u>диета</u> – каша «дружба» на воде с м/р	150	200 150	148,8	198
	кофейный напиток с молоком сгущён. <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180 180	84	102
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			291,6	394
	10-00 яблоки/ сок	100/100	100/100	42	44
	обед: огурец кислый	20	25	6	9,3
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	85	132,6
	птица, тушённая в соусе с овощами	180	200	161	169,6
	кисель из св. плодов(яблоко, вишня)	150	180	78,9	94,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	95
	итого калорийность за обед			413	493,8
	Полдник: манник на кефире (классический)/ соус(сад)	-	150/25		42,5/5
	запеканка из творога /соус (ясли)	150/20	-	125/4,5	
	<u>диета</u> - овощи в соусе		170		
	кисломолочный напиток с сахаром	150/5	180/5	85	92
	<u>диета</u> - чай с лимоном		180		
	итого калорийность за полдник			210	139,5
	ИТОГО: калорийность за день			956,6	1071,3