

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 15.03.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
15.03.23 Н1Д3	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой <b>диета</b> – каша пшённная на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	кофейный напиток с молоком сгущён. <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180 180	85	102
	хлеб с маслом <b>диета</b> - бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			369,8	476,8
	10-00 яблоки/сок	100	100	42,6/40	42,6/40
				82,6	82,6
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица, тушённая в соусе с овощами	180	200	241,2	269
	кисель из св. плодов	150	180	78,9	94,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	78,17
	<b>итого калорийность за обед</b>			470,7	559,87
	<b>Полдник:</b> манник на кефире/ соус <b>диета</b> - печенье	-	150/25 60	250,3	250,3
	кисломолочный напиток с сахаром <b>диета</b> - чай с лимоном	150/5	180/5 180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			325,3	340,3
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1248,4	1459,57