

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 16.03.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
16.03.2023 Н1Д4	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (пшено) <b>диета</b> – каша «дружба» на воде с м/р	150	200/200	151	154
	какао с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	бутерброд с маслом <b>диета</b> - бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376	437
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми <b>диета</b> -суп картофельный с курицей	150	200/200	79,95	106,6
	запеканка картофельная с мясом	180	200	237	296,25
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			513,38	643,92
	<b>Полдник:</b> печенье	40	60	139,8	209,4
	кисломолочный напиток с сахаром <b>диета</b> - чай с лимоном	150/5	180/5 180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			214,8	299,4
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1144,18	1420,32