


  
 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
18.01.2023	<b>Завтрак:</b> суп молочный пшённый <b>диета</b> – каша «дружба» на воде с м/р	150	200 150	148,8	198
	кофейный напиток с молоком сгущён. <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180 180	84	102
	хлеб	30	40	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			291,6	394
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	42	44
	<b>обед:</b> 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
	<b>итого калорийность за обед</b>			413	493,8
	<b>Полдник:</b> манник на кефире (классический)/ соус(сад) запеканка из творога /соус ( ясли) <b>диета</b> - овощи в соусе	- 150/20	150/25 - 170	125/4,5	42,5/5
	кисломолочный напиток с сахаром <b>диета</b> - чай с лимоном	150/5	180/5 180	85	92
	<b>итого калорийность за полдник</b>			210	139,5
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			956,6	1071,3