

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.03.23 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный <u>диета</u> – каша манная на воде с м/р и изюмом	150	200	98,5	131,8
	чай с сахаром	150	180/ 180	28	40
	яйцо варёное/ <u>диета</u> - печенье	1шт	1шт/40гр	70,5	94
	хлеб	30	40	63	63
	итого калорийность за завтрак			260	328,8
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	<u>обед:</u> икра кабачковая	40	60	31,9	46,8
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	60	70	83	97,4
	рис припущенный	120	130	133,3	166,6
	компот из свежих плодов	180	180	87,8	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			450,1	560,4
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	120	150	200,3	250,3
	классический <i>диета - бутерброд с новирлом 30/20</i>	50	50	35	35
	соус яблочный	50	50	35	35
	кефир с сахаром <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180/180/5/7	75	90
	итого калорийность за полдник			310,3	375,3
	ИТОГО: калорийность за день			1060,4	1304,5

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.03.23 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный <u>диета</u> – каша манная на воде с м/р и изюмом	150	200	98,5	131,8
	чай с сахаром	150	180/ 180	28	40
	яйцо варёное/ <u>диета</u> - печенье	1шт	1шт/40гр	70,5	94
	хлеб	30	40	63	63
	итого калорийность за завтрак			260	328,8
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	<u>обед:</u> икра кабачковая	40	60	31,9	46,8
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	60	70	83	97,4
	рис припущенный	120	130	133,3	166,6
	компот из свежих плодов	180	180	87,8	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			450,1	560,4
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	120	150	200,3	250,3
	классический <i>диета - бутерброд с новирлом 30/20</i>	50	50	35	35
	соус яблочный	50	50	35	35
	кефир с сахаром <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180/180/5/7	75	90
	итого калорийность за полдник			310,3	375,3
	ИТОГО: калорийность за день			1060,4	1304,5