



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Воронов О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.11.2022	Завтрак: суп молочный с крупой (пшено) диета -каша вязкая овсяная на воде с м/р и изюмом	150	200	148,7	193,4
	чай с лимоном	1503/7	180/5/10	29	41
	хлеб	20	30	70,6/8	94/0,8
	итого калорийность за завтрак			249,1	329,2
	10-00 яблоки	100	100	44	44
	обед:			6	9,3
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	74,6	119,3
	тефтели рыбные тушённые диета - рыба отварная	60	70 80	136,5	180,2
	пюре картофельное	120	150	113,5	203,5
	компот из яблок и вишни	150	180	69,3	80,35
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	итого калорийность за обед			452	
	Полдник: сырники из творога диета - печенье	50	100	179	286
	молоко кипячёное диета - чай с сахаром	150	180	46	92
	итого калорийность за полдник			255	1413,5
	ИТОГО: калорийность за день			1000	