Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.11.2022	**Завтрак:** суп молочный с крупой (геркулес) **диета**-каша пшеничная на воде с м/р	150	200 200	148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущ. **диета** - чай с сахаром	150	180 180	70	102
	хлеб /яйцо варёное	20/1шт	30/1шт	70,6/0,8	94/0,8
	итого калорийность за завтрак			289,8	394
	10-00 яблоки	100	100	66	66
	обед: огурец кислый	30	40	8,4	9,3
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150	180	205	240,9
	компот из сухофрукты	150	180	83,4	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			427,4	495
	Полдник: манник на кефире/соус яблочный **диета** –каша манная с изюмом	100/50	150/50 200	166,6/35	250/35
	кисломолочный напиток **диета** - чай с лимоном	150	180 180	75	90
	итого калорийность за полдник			241,6	391
	ИТОГО: **калорийность за день**			1024,8	1388,6