

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
22.12.2022	<b>Завтрак:</b> каша вязкая с тыквой <u>диета</u> – каша вязкая с тыквой на воде с м/р	150	200 200	151 151	154
	чай с сахаром	150	180	33,3	40
	хлеб с маслом <u>диета</u> – хлеб с повидлом	30/10	40/10 40/20	136	139
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			320	350
	10-00 яблоки /ок	100/200	100/200	66	66
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с клёцками	150	200	67,9	69,2
	мясо тушённое с капустой и картофелем	150	195	208,6	399
	кисель	150	180	104,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	62,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			450,2	618,2
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный <b>жаркое</b> - по домашнему	65	85 140	127	157
	икра кабачковая (промышленная)	40	50	25,8	48
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб пшеничный	20	40	70,6	94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			252,4	340
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1088,6	1274,2