

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
24.11.2022	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой <u>диета</u> -каша с тыквой на воде с м/р	150	200	148,4	198
	чай с сахаром	150	180	29	41
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	140,5	178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			317,9	417
	10-00 яблоки	100	100	66	66
	<u>обед:</u> огурец кислый	25	30	30	63,7
	суп картофельный с клецками	150	200	70,1	105,4
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	195	253	386,6
	кисель	150	180	46	76
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			487,5	692,7
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/ соус	100/30	110/30	139	270
	<u>диета</u> - рыба запечённая с картошкой		150		
	молоко кипячёное	150	180	89	92
	<u>диета</u> - чай с сахаром		180		
	<b>итого калорийность за полдник</b>			228	362
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1099,4	1537,7