

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
25.01.2023	Завтрак: каша жидкая молочная (Артек) диета – каша вязкая « Артек» на воде с м/р	150	200	148,4	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	бутерброд с маслом сыром	30/5/10	40/5/15	70,6	93
	итого калорийность за завтрак			248	302
	10-00 яблоки	100	100	44	44
	обед: салат из отварной свеклы	40	50	30	63,7
	суп рыбный	150	200	70,1	105,4
	плов из птицы диета – плов из птицы с м/р	180	200	253	386,6
	сок	150	150	76	76
	хлеб ржаной	30	35	58,4	61
	итого калорийность за обед			487,5	692,7
	Полдник: запеканка из творога/соус яблочный диета- жаркое по- домашнему	100/50	110/50 140	123,5	253
	какао с молоком диета- чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			151,5	293
	ИТОГО: калорийность за день			931	1331,7