

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 25.04.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
25.04.2023 Н1Д2	Завтрак: суп молочный манный диета – каша манная на воде с м/р	150	200/200	10,5ч 98,5	10,5ч 131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/печенье	30/20	40/20	58,8/69,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			256,1	336,6
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед:				
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбные запечённые диета - рыба отварная	60	70	81	94,7
	рис отварной с овощами	130	150	161,2	177,3
	сок фруктовый	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			418,4	509,8
	Полдник: вареники ленивые отварные диета -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 150	191,2	200,76
	кисломолочный напиток диета - чай с сахаром	150	180/180	75	90
	итого калорийность за полдник			266,2	290,76
	ИТОГО: калорийность за день			980,7	1177,1