

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

| дата       | наименование приёма<br>пищи/наименование блюда  | выход (гр) |            | калорийность (ккал) |          |
|------------|---|------------|------------|---------------------|----------|
|            |   | ясли       | сад        | ясли10,5ч           | сад10,5ч |
| 29.11.2022 | <b>Завтрак:</b> суп молочный манный<br><u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р и<br>изюмом     | 150        | 200<br>200 | 98,5                | 131,5    |
|            | чай с лимоном   | 150/3/5    | 180/5/7    | 29                  | 41       |
|            | хлеб  | 30         | 40         | 58,8                | 94       |
|            | <b>итого калорийность за завтрак</b>  |            |            | 271,8               | 266,5    |
|            | <b>10-00 яблоки</b>   | 100        | 100        | 29                  | 29       |
|            | <b>обед:</b>  |            |            |                     |          |
|            | борщ с капустой и картофелем  | 150        | 200        | 60                  | 100      |
|            | котлета рыбная<br><u>диета</u> - рыба отварная  | 60         | 70<br>80   | 81                  | 102,9    |
|            | рис припущенный   | 100        | 130        | 147                 | 216,3    |
|            | сок   | 150        | 180        | 63,3                | 76       |
|            | хлеб ржаной   | 30         | 35         | 409,4               | 61       |
|            | <b>итого калорийность за обед</b>   |            |            |                     | 565,7    |
|            | <b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные<br><u>диета</u> – овощи, тушённые с мясом<br>отварным | 105        | 110<br>150 | 218                 | 250,9    |
|            | какао с молоком<br><u>диета</u> - чай с сахаром   | 150        | 180        | 89                  | 107      |
|            | <b>итого калорийность за полдник</b>  |            |            | 307                 | 357,9    |
|            | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>  |            |            | 1017,2              | 1219,1   |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

| дата       | наименование приёма<br>пищи/наименование блюда  | выход (гр) |            | калорийность (ккал) |          |
|------------|---|------------|------------|---------------------|----------|
|            |   | ясли       | сад        | ясли10,5ч           | сад10,5ч |
| 29.11.2022 | <b>Завтрак:</b> суп молочный манный<br><u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р и<br>изюмом     | 150        | 200<br>200 | 98,5                | 131,5    |
|            | чай с лимоном   | 150/3/5    | 180/5/7    | 29                  | 41       |
|            | хлеб  | 30         | 40         | 58,8                | 94       |
|            | <b>итого калорийность за завтрак</b>  |            |            | 271,8               | 266,5    |
|            | <b>10-00 яблоки</b>   | 100        | 100        | 29                  | 29       |
|            | <b>обед:</b>  |            |            |                     |          |
|            | борщ с капустой и картофелем  | 150        | 200        | 60                  | 100      |
|            | котлета рыбная<br><u>диета</u> - рыба отварная  | 60         | 70<br>80   | 81                  | 102,9    |
|            | рис припущенный   | 100        | 130        | 147                 | 216,3    |
|            | сок   | 150        | 180        | 63,3                | 76       |
|            | хлеб ржаной   | 30         | 35         | 409,4               | 61       |
|            | <b>итого калорийность за обед</b>   |            |            |                     | 565,7    |
|            | <b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные<br><u>диета</u> – овощи, тушённые с мясом<br>отварным | 105        | 110<br>150 | 218                 | 250,9    |
|            | какао с молоком<br><u>диета</u> - чай с сахаром   | 150        | 180        | 89                  | 107      |
|            | <b>итого калорийность за полдник</b>  |            |            | 307                 | 357,9    |
|            | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>  |            |            | 1017,2              | 1219,1   |