

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
29.12.2022	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой <u>диета</u> – каша рисовая на воде с тыквой и м/р	150	200	118,5	154
	чай с сахаром	150	180	89	107
	хлеб <i>до-до колбас. шпрессы</i>	30	40	7,6	176,8
	итого калорийность за завтрак			283,6	437
	<u>обед</u>				
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,9	106,6
	омлет паровой с мясом <u>диета-жаркое по домашнему</u>	150	180	237	296,6
	компот из сухофрукты	150	180	83,4	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			509,8	619
	<u>Полдник:</u> печенье	40	60	139	270
	кисломолочный напиток с сахаром <u>диета- чай с лимоном</u>	150/5	180/5	90	92
	итого калорийность за полдник			229	362
	ИТОГО: калорийность за день			1022,4	1418