

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
31.01.23	Завтрак: суп молочный манный диета – рис отварной с м/р	150	200 150	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/печенье	30/20	40/20	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			271,8	356,8
	10-00 яблоки	100	100	29	57,2
	обед: огурец кислый	25	30	6	9,3
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлета рыбная	60	70	81	102,9
	рис припущенный	120	130	147	216,5
	сок фруктовый	150	180	63,3	76
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			409,4	565,7
	Полдник: вареники ленивые (отварные) диета -овощи тушённые с мясом отварным	125	155 120	218	250,9
	какао с молоком	150	180	89	107
	диета - чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			307	357,39
	ИТОГО: калорийность за день			1017	1337,6