

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 31.03.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
31.03.23 Н1Д5	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р и курагой	150	200/210*	148,8	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	яйцо варёное	30	30	31,5	31,5
	хлеб	30	40	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			280	364,5
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед: огурец кислый	30	40	6	8
	суп овощной	150	200	74,6	119,3
	котлеты, рубленые из птицы	60	80	85,8	119,5
	макароны отварные с маслом	110	150	126,6	149,4
	кисель из повидла	150	200	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед	100	100	414,4	546,8
	Полдник: булка домашняя	60	80	179	286
	кефир с сахаром	180/5	180/5	90	90
	итого калорийность за полдник			269	376
	ИТОГО: калорийность за день			1003,4	1327,3