

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 60.60.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
06.06.2023 Н1Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный манный <b>диета</b> – каша манная на воде с м/р	150	200/200	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/пряник творожный	30/1шт	40/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			256,1	336,6
	10-00 фрукта (банан)	80	80	68	68
	<b>обед:</b> огурец свежий	35	45	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбные запечённые <b>диета-</b> рыба отварная	60	70	81	94,7
	пюре картофельное	130	150	132,2	158
	сок фруктовый	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			397,4	502,5
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные <b>диета-</b> овощи тушённые с мясом отварным	105	110 150	191,2	200,76
	какао с молоком <b>диета-</b> чай с сахаром	150	180/180	89	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			280,2	307,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1001,7	1214,9