

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 13.06.2023



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
13.06.23 Н2Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный (геркулес) <b>диета</b> – геркулес на воде с м/р изюмом	150	200/200	148,4	198
	чай с лимоном	150	180	84	102
	яйцо варёное/ <b>диета</b> - пряник творожный	1шт	1шт/80гр	63	63
	хлеб	30	40	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			365,9	456
	10-00 банан	80	80	76	76
	<b>обед:</b> огурец свежий	40	50	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	60	70	97,1	83
	пюре картофельное	120	150	110,2	137,4
	компот из сушёной фрукты	180	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	<b>итого калорийность за обед</b>			431,7	486,2
	<b>Полдник:</b> оладьи классический/соус	60/10	120/10	92,8	170
	кисломолочный напиток <b>диета</b> - чай с лимоном	150	180/180/5/7	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			192,8	285
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1041,4	12563,2