

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 14.06.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч
14.06.23 Н2Д3	Завтрак: каша жидкая молочная артек) диета – каша вязкая артек на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	бутерброд с сыром диета - бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/15	140,5	178
	итого за завтрак			317,9	417
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед: свекла тушённая в сметане	40	60	37,48	56
	щи зелёные	150	200	70,1	89,8
	плов из птицы диета - плов из птицы с м/р	180	200 200	304	386,6
	компот из св. яблок	180	200	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого за обед			527,8	670,2
	Полдник: запеканка из творога диета -рыба запечённая с картофелем по русски	50	100/140	123,5	247
	какао с молоком диета -чай с сахаром,	150	180 180	89	107
	итого за полдник			212,5	354
	ИТОГО: калорийность за день			1098,2	1481,2