

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Борон О.В.

Дата 20.06.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	сад	если 10,5ч	10,5ч
20.06.2023 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/вафли	30/1шт	40/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			256,1	336,6
	10-00 фрукта (яблоко)	100	120	40	48
	<b>обед:</b> огурец свежий	40	55	3,2	4,4
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлеты рыбные запечённые	60	70	81	94,7
	<b>диета-</b> рыба отварная				
	рис припущенный	110	130	133,3	166,6
	сок фруктовый	180	200	76,8	85,3
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			406,5	512
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные	105	110	191,2	200,76
	<b>диета-</b> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	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>			982,8	1204,4