

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 21.06.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.06.23 Н1ДЗ	Завтрак: суп молочный с крупой (рис) диета – рис отварной с м/р	150	200/200	148,8	198
	кофейный напиток с молоком	150	180	85	102
	диета - чай с сахаром		180		
	хлеб с маслом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8	476,8
	10-00 сок/фрукты	100	100	46/40	440
	обед: огурец свежий	40	50	3,2	4,4
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица тушённая в соусе с овощами	180	230	241,2	269
	ясли-сок / сад-кисель витаминизированный	150	180	64	39
	хлеб ржаной	30	35	52,1	78,17
	итого калорийность за обед			423	472,7
	Полдник: омлет натуральный диета -каша вязкая Артек	65	85/100	127	157
	салат из белокочанной капусты	40	50	35	52,4
	чай с лимоном/хлеб	150/15	180/20	58,8/35,3	94/47
	итого калорийность за полдник			256,2	350,4
	ИТОГО: калорийность за день			1134,9	1385,9