

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 26.06.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
26.06.23 Н2Д1	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р	150	200 220	148,8	198
	чай с лимоном	150	180		
	хлеб /булка	30/1шт	40/1шт	29	41
	10-00 банан			70,5/270	94/270
	<b>обед:</b> овощи свежие (огурец)	70	70	95	95
	борщ с фасолью и картофелем	<i>80</i>	<i>60</i>	8	12
	тефтели рыбные тушённые/ <b>диета</b> –рыба отварная	180	200	71,6	94,6
	каша вязкая (пшено)	60	70/80	83	97,4
	компот из св. плодов	120	130	18,3	19,9
	хлеб ржаной	180	180	97,6	97,6
	<b>Полдник:</b> сырники из творога/соус яблочный	30	35	52,1	69,6
	<b>диета-</b> мясо тушённое с капустой	<i>100/15</i>	<i>150/20</i>	116/10,5	310/21
	молоко кипячёное <b>диета-</b> чай с сахаром	150	150		
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>	180	180/180	102	102
				1162	1522