

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 23.06.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
23.06.23 Н1Д5	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р и курагой	150	200/210	148,8	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	омлет с зелёным горошком/диета -вафли	30	30/2шт	59,50	59,5
	хлеб	30	40	70	94
	итого калорийность за завтрак			307,3	392,5
	10-00 яблоки	100	120	40	48
	обед: огурец свежий	50	60	10	15
	щи зелёные	150	200	63,6	84,6
	котлеты, рубленные	60	80	85,8	119,5
	макароны отварные с маслом	110	150	126,6	149,4
	кисель из св. плодов (ясли) кисель витаминизированный (сад)	150	180	64	39
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			402,1	477,1
	Полдник: булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток/ диета- чай с сахаром	150/5	180/5(180)	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			1003,7	1293,7