


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 01.07.23

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|------------------|---|------------|---------|--------------------|----------|
| | | ясли | сад | ясли10,5ч | сад10,5ч |
| 01.09.23 Н1Д5 | Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р | 150 | 200/200 | 148,8 | 198 |
| | чай с лимоном | 150/3/5 | 180/5/7 | 29 | 41 |
| | яйцо вареное/диета -печенье | 30 | 30/2шт | 59,50 | 59,5 |
| | хлеб | 30 | 40 | 70 | 94 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 307,3 | 392,5 |
| | 10-00 бананы | 60 | 60 | 40 | 40 |
| | обед: огурец свежий | 50 | 60 | 10 | 15 |
| | суп овощной | 150 | 200 | 63,6 | 84,6 |
| | котлеты, рубленые | 60 | 80 | 85,8 | 119,5 |
| | макароны отварные с маслом | 110 | 150 | 126,6 | 149,4 |
| | кисель из св. плодов | 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 |
| | компот из свежей фрукты | 150 | 180 | 75 | 90 |
| | итого калорийность за полдник | | | 254 | 376 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 1003,4 | 1285,6 |