



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 04.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
04.09.23 Н2Д2	Завтрак: суп молочный (геркулес) диета – каша геркулесовая на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	коф. напиток с молоком	150	180	84	102
	яйцо варёное/ диета - бутерброд с повидлом	1/2шт	1/2шт/20	63	63
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			365,9	456
	10-00 фрукта	100	100	76	76
	обед: огурец свежий	60	75	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со смет соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	180	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			429,4	484,8
	Полдник: оладьи классический/соус	60/50	120/25	92,8/25	228/25
	кисломолочный напиток диета - чай с лимоном	150	180/180/5/7	75	90
	итого калорийность за полдник			192,8	318,2
	ИТОГО: калорийность за день			1064,1	1341,1