

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 6.09.2023г.



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	инициально	если	сад
6.09.23 Н2Д3	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( Артек) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/220	148,4	193,4
	чай с лимоном				
	бутерброд с сыром	150	180	29	41
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	30/5/15	40/5/15	140,5	178
	10-00 фр. свежая			317,9	412,4
	<b>обед:</b> свекла тушённая в сметане	100	100	40	40
	суп рыбный	45	50	40,8	63,7
	плов из птицы	180	200	79,3	89,8
	сок	150	180	304	369
	хлеб ржаной	180	200	64	76,8
	<b>итого калорийность за обед</b>	30	35	52,2	61,07
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога /соус			540,3	677,1
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему	50/15	100/20	123,5	247
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	180	150		
	<b>итого калорийность за полдник</b>		180/180	89	107
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			212,5	354
				1110,7	1488,1