

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 14.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
14.09.2023 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	151	154
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376	437
	10-00 фрукта свежая	70	70	40	40
	<u>обед:</u> салат из отв. свеклы	55	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми <u>диета</u> -суп картофельный с курицей	150	200/200	79,95	106,6
	запеканка картофельная с мясом	160	180	351	391
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			605,2	716,5
	<u>Полдник:</u> пирожок с яблоками	40	40	296	296
	ряженка <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180 180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			371	386
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1392,2	1514,6