


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 20.09.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад "дуга"	ясли10,5ч	сад10,5ч
20.09.23 Н2ДЗ	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( пшено <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом/ <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	140,5	178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			317,9	412,4
	10-00 фр. Свежая ( виноград/яблоки)	100	100	40	40
	<b>обед:</b> помидор св	45	50	40,8	63,7
	рассольник ленинградский	150	200	73	97,6
	тефтели рыбные тушённые/ <u>диета</u> рыба отварная	60	70	83	96
	рис припущенный	120	130	133,3	166,6
	сок	180	200	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			446,3	561,77
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога /соус <u>диета</u> - жаркое по- домашнему	100/20	120/20 150	123,5	247
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			212,5	354
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1016	1368,2