

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 21.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли1 0,5ч	сад10,5 ч
21.09.23 Н2Д4	Завтрак: каша жидкая(рис) диета – каша рисовая на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом диета –вафли	30/10	40/10/2шт	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фр. свежая	100	100	40	40
	обед: огурец св.	45	50	5,7	6,8
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	мясо тушённое с капустой и картофелем	175	195	363	399
	ясли-кисель из повидла ,сад- кисель витаминизированный	150	180	69,3	39
	хлеб ржаной	20	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			529	574,8
	Полдник: омлет натуральный диета-жаркое по домашнему	65	85/140	127	157
	икра овощная	50	60	34,9	52,4
	сок/хлеб	150/30	180/50	64	76,8
	итого калорийность за полдник			225,9	286,6
	ИТОГО: калорийность за день			1109,9	1272,2

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 22.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.09.23 Н2Д5	Завтрак: каша жидкая манная диета – каша гречневая на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб / сыр Диета- печенье	30/10	40/10/40	70/36	94/72
	итого калорийность за завтрак			286	361
	10-00 виноград/ яблоки	100	100	40	40
	обед:				
	суп рыбный	150	200	73	97,9
	котлеты рубленые	50	70	116	162
	макароны отварные	110	130	214	252,5
	компот из св. плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			527,2	660,3
	Полдник: пирожок с малиной	1шт	1шт	188,1	225
	кисломолочный напиток	150	200	75	90
	диета- чай с сахаром				
	итого калорийность за полдник			263,1	315
	ИТОГО: калорийность за день			1076,3	1336,3