

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Борон О.В.

Дата 26.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
26.09.23 Н1Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный манный <b>диета</b> – каша манная на воде с м/р, изюмом	150	200/200	98,5	131,8
	чай с лимоном				
	хлеб/вафли	150/3/5	180/5/7	29	41
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	30/1шт	40/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	10-00 фрукта (яблоки)			256,1	336,6
	<b>обед:</b> огурец свежий	100	120	40	48
	борщ с капустой и картофелем	40	55	3,2	4,4
	котлета	150	200	60	100
	рис припущенный	60	70	81	94,7
	компот из сухофрукты	110	130	133,3	166,6
	хлеб ржаной	180	200	76,8	85,3
	<b>итого калорийность за обед</b>	30	35	52,2	61,07
	<b>Полдник:</b> вареники ленивые отварные			406,5	512
	<b>диета-овощи тушённые с мясом отварным</b>	105	110	191,2	200,76
	кисломолочный напиток <b>диета- чай с сахаром</b>	150	150	89	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>				
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			280,2	307,8
				982,8	1204,4