

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 04.10.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
04.10.23 Н2Д3	Завтрак: суп молочный с крупой (Артек) диета – каша вязкая на воде с м/р	150	200/220	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром	30/5/15	40/5/15	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая	100	100	40	40
	обед: свекла тушённая в сметане	45	50	40,8	63,7
	суп рыбный	180	200	79,3	89,8
	плов из птицы	150	180	304	369
	компот из св. плодов	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	73,2	61,07
	итого калорийность за обед			571,3	688,2
	Полдник: запеканка из творога /соус	50/15	100/20	123,5	247
	диета- жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком (ясли)какао витаминизированное	180	150/180	89	452
	(сад) диета- чай с сахаром			212,5	699
	итого калорийность за полдник			1141,7	1839,2
	ИТОГО: калорийность за день				