

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 10.10.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
10.10.23 Н1Д2	Завтрак: суп молочный манный диета – каша манная на воде с м/р, изюмом	150	200/200	98,5	131,8
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/вафли	30/1шт	40/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			256,1	336,6
	10-00 фрукта	100	100	40	48
	обед: огурец свежий	40	55	3,2	4,4
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлета	60	70	81	94,7
	рис припущенный	110	130	133,3	166,6
	сок	150	180	64	85,3
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			433,7	512
	Полдник: вареники ленивые отварные диета -овощи тушённые с мясом отварным	105	110 150	191,2	200,76
	кисломолочный напиток диета - чай с сахаром	150	180/180	75	107
	итого калорийность за полдник			299,2	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			982,8	1204,4