

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 19.10.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
19.10.23 Н2Д4	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша рисовая на воде с тыквой	150	200/200	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом диета –бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фр. свежая	100	100	40	40
	обед: огурец свежий	50	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 свежей фрукты, 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 -рыба запечённая с картофелем	65	85/140	127	157
	икра овощная	50	80	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