

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 30.10.2023г.

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|------------------|--|--------------|---------------|--------------------|----------|
| | | если если | сад сад | если10,5ч | сад10,5ч |
| 30.10.23 Н2Д1 | Завтрак: суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша вязкая пшённая на воде с м/р | 150 | 200/220 | 148,8 | 198 |
| | чай с сахаром | 150 | 180 | 29 | 41 |
| | хлеб | 30 | 40 | 70,5 | 94 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 248,3 | 333 |
| | 10-00 фрукты свежие(банан) | 100 | 100 | 40 | 40 |
| | обед: помидор свежий | 40 | 50 | 8 | 12 |
| | борщ с фасолью и картофелем | 150 | 200 | 71,6 | 94,6 |
| | тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная | 60 | 70 | 83 | 97,4 |
| | пюре картофельное/ <u>диета</u> -картофель отварной с м/р | 120 | 130 | 110,2 | 137,4 |
| | компот из св. плодов | 150 | 180 | 73,2 | 87,9 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 52,1 | 69,6 |
| | итого калорийность за обед | | | 398,1 | 508,6 |
| | Полдник: сырники из творога/ молоко сгущённое <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой | 50/20 | 100/20 150 | 116/10,5 | 310/21 |
| | молоко кип. <u>диета</u> - чай с сахаром/вафли | 150 | 180/180 | 85 | 90 |
| | итого калорийность за полдник | | | 211,5 | 412 |
| | ИТОГГО: калорийность за день | | | 897,9 | 1293,6 |