

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 01.11.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
01.11.23 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	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фр. Свежая (яблоки)	100	100	40	40
	обед: огурец свежий	35	40	8	12,5
	суп свекольный	180	200	50	84,7
	суфле из печени	50	70	74	104
	макароны отварные с маслом	120	130	135	149
	сок	150	180 150	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			383,2	488,1
	Полдник: запеканка из творога /соус диета- жаркое по- домашнему	100/15	100/20 150	247	247
	кисломолочный напиток диета- чай с сахаром	180	150/180	89	90
	итого калорийность за полдник			336	337
	ИТОГО: калорийность за день			1077,1	1277,5