

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 08.11.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5
08.11.23 НДЗ	Завтрак: суп молочный с крупой (рис)	150	200	148,8	198
	диета – каша рисовая на воде с м/р/ мясо отварное		140/60		
	кофейный напиток с молоком сгущ. диета - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	хлеб с маслом диета – печенье	30/10	40/10/40	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8	476,8
	10-00 фрукта	100	100/60	40	40
	обед:				
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	жаркое по домашнему	180	200	241,2	269
	кисель из св. плодов	150	180	64	39
	хлеб ржаной	30	35	52,1	78,17
	итого калорийность за обед			423	472,7
	Полдник: вареники ленивые отварные диета – овощи тушённые с мясом	105	110/140	191,2	200,7
	какао с молоком(витаминизированное) диета -чай с лимоном	150	180	82	107
	итого калорийность за полдник			273,2	307,7
	ИТОГО: калорийность за день			1106	1297,2