

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 10.11.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
10.11.23 Н1Д5	<b>Завтрак:</b> каша вязкая с тыквой <b>диета</b> – каша рисовая на воде с тыквой и м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	яйцо вареное/ <b>диета</b> –печенье	30/1шт	30/1шт	63	63
	хлеб	30	40	70,7	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			311,5	396
	<b>10-00 яблоки</b>	60	60	40	40
	<b>обед:</b> салат из квашенной капусты	35	40	55	55
	суп овощной	150	200	74,6	95,7
	котлеты, рубленые из птицы	50	70	85,8	119,5
	макароны отварные с маслом	110	150	126,6	149,4
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	<b>итого калорийность за обед</b>			467,3	575,2
	<b>Полдник:</b> булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			254	376
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1072,8	1387,2