

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 22.11.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5
22.11.23 Н1Д3	Завтрак: каша вязкая с тыквой	150	200	148,8	198
	диета – каша рисовая с тыквой на воде с м/р/		140		
	чай с сахаром				
	хлеб /яйцо варёное диета - зефир	150	180	28	40
	итого калорийность за завтрак	30/1шт	40/1шт	70,7/63	94/63
	10-00 фрукта			310,5	395
	обед:	100	100	40	40
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	жаркое по домашнему	180	200	241,2	269
	кисель из св. плодов(ясли) витамин. кисель (сад)	150	180	64	39
	хлеб ржаной	30	35	52,1	78,17
	итого калорийность за обед			459,8	508,2
	Полдник: пирожок с повидлом	60	80	159,6	212,8
	кисломолочный напиток диета-чай с лимоном	150	180	75	92
	итого калорийность за полдник			234,6	302,8
	ИТОГО: калорийность за день			1004,9	1206,0