

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата 28.11.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	если сад	если сад	если сад
28.11.23 Н2Д1	Завтрак: суп молочный с крупой (рис) <u>диета</u> – каша вязкая рисовая на воде с м/р	150	200/220	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	333
	10-00 фрукты свежие	60	60	40	40
	обед: кислый огурец	30	30	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: оладьи/ повидло	100/10	120/10	94,3/25	228/25
	молоко кип. <u>диета</u> - чай с сахаром/вафли	150	180/180	85	90
	итого калорийность за полдник			204,8	343
	ИТОГТО: калорийность за день			900	1224,6