

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 12.12.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	сад	если10,5 ч	сад10,5 ч
12.12.23 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный (геркулес) <u>диета</u> – каша геркулесовая на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущённым <u>диета</u> - чай	150	180	84	102
	яйцо варёное <u>диета</u> - печенье	1шт	1шт	63	63
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			365,9	456
	10-00 сок/ яблоки	100/100	100/100	42,6/40	42,6/40
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	30	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со смет соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	180	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			429,4	484,8
	<u>Полдник:</u> оладьи /соус	60/15	120/15	92,8/25	228/25
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	10/180	75	90
	итого калорийность за полдник			192,8	318,2
	ИТОГО: калорийность за день			1064,1	1341,1