

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата: 21.12.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
21.12.2023 Н1Д4	<b>Завтрак:</b> каша вязкая с тыквой	150	200/200	151	154
	<b>диета</b> – каша с тыквой на воде с м/р	150	180/180	89	107
	какао с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	30/10	40/10	136	176,8
	хлеб с маслом			376	437,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	100	100	40	40
	<b>10-00</b> фрукта свежая	40	60	37,48	56
	<b>обед:</b> икра свекольная	150	200/200	79,95	106,6
	суп картофельный с бобовыми				
	<b>диета</b> -суп картофельный с курицей	160	180	237	351
	запеканка картофельная с мясом	150	180	84,7	113
	компот из сухофрукты	30	35	52,1	61,07
	хлеб ржаной			513,4	687,7
	<b>итого калорийность за обед</b>	40	40	139,8	209,4
	<b>Полдник:</b> пряник творожный	150	180	75	90
	кисломолочный напиток		180		
	<b>диета</b> - чай с лимоном			214,8	299,4
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1144,1	1464,9
	<b>ИТОГО:</b> калорийность за день				