

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 22.12.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.12.23 Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(рис <u>диета</u> – каша дружба на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо вареное/ <u>диета</u> –печенье	30/1шт	30/1шт/1шт	63	63
	хлеб	30	40	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	25	30	55	55
	суп овощной	150	200	74,6	95,7
	котлеты, рубленные из птицы	50	70	85,8	119,5
	макароны отварные с маслом	110	150	126,6	149,4
	кисель(ясли) витаминизированный .кисель (сад)	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			467,3	575,2
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток диета- чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			1072,8	1387,2