

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 10.01.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5
10.01.24 Н1ДЗ	<b>Завтрак:</b> суп молочный рисовый	150	200	148,8	198
	<b>диета</b> – каша рисовая на воде с м/р/		140		
	кофейный напиток с молоком <b>диета</b> –чай с сахаром	150	180/180	28	40
	хлеб с маслом <b>диета</b> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	70,7/63	94/63
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			310,5	395
	<b>10-00 сок</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b> салат из белокочанной капусты	40	50		
	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
	<b>итого калорийность за обед</b>			459,8	508,2
	<b>Полдник:</b> булка домашняя	60	80	159,6	212,8
	кисломолочный напиток <b>диета</b> -чай с лимоном	150	180	75	92
	<b>итого калорийность за полдник</b>			234,6	302,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1004,9	1206,0