

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 16.01.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	если сад	если сад	если сад
16.01.23 Н2Д2	Завтрак: суп молочный (геркулес) диета – каша геркулесовая на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущённым диета - чай	150	180	84	102
	яйцо варёное диета - печенье	1шт	1шт	63	63
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			365,9	456
	10-00 яблоки	100	100	42,6	42,6
	обед: огурец кислый	30	30	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	62,5	82,1
	тефтели рыбные тушённые	60	70	83	97,4
	пюре картофельное	120	150	110,2	137,4
	компот из свежей фрукты	180	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	итого калорийность за обед			429,4	484,8
	Полдник: оладьи /повидло	60/15	120/15	92,8/25	228/25
	кисломолочный напиток диета - чай с сахаром	150	10/180	75	90
	итого калорийность за полдник			192,8	318,2
	ИТОГО: калорийность за день			1064,1	1341,1