

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата: 23.01.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
23.01.2024 Н1Д2	Завтрак: суп молочный манный диета – каша манная на воде с м/р	150	200/200	98,5	131,8
	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб/ зефир	30/1шт	40/1шт	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			186,3	266,8
	10-00 фрукта	150	150	40	48
	обед:				
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	котлета рыбная диета- рыба отварная	60	70	81	94,7
	рис припущенный	110	130	133,3	166,6
	сок	150	180	64	85,3
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			433,7	512
	Полдник: вареники ленивые (отварные) диета- овощи тушённые с мясом отварным	120	120 150	191,2	200,76
	какао с молоком диета- чай с сахаром	150	180/180	75	107
	итого калорийность за полдник			299,2	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			982,8	1204,4