

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 22.03.24

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.02324 Н1Д5	Завтрак: суп молочный с крупой(геркулес) диета – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо вареное/ печенье	30/1шт	30/1шт	63	63
	хлеб	30	40	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 яблоко/ сок	100/100	100/100	40	40
	обед: огурец кислый	30	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
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			467,3	575,2
	Полдник: булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток диета- чай	180	180	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			1072,8	1387,2