

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата 2.05.2024

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если 10,5ч	сад 10,5ч
2.05.24	<b>Завтрак:</b> каша вязкая (гречка)	150	200	151	154
Н1Д4	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутер с повидлом	30	40/20	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	150	150	376	437,8
	<b>10-00</b> фрукта свежая	30	40	40	40
	<b>обед:</b> огурец кислый	150	200	37,48	56
	борш с капустой и картофелем	150	200	79,95	106,6
	котлета рыбная	60	70	237	351
	рис припущенный	120	130	133,3	166,6
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>	40	40	513,4	687,7
<b>Полдник:</b> конд. изделие	180	180	139,8	209,4	
кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	180	180	75	90	
<b>итого калорийность за полдник</b>			214,8	299,4	
<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1144,1	1464,9	

