

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.
Дата 03.07.2024г.

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	если 10,5ч	если сад	если 10,5ч
03.07.24	Завтрак: суп молочный с крупой (Артек)	150	200	148,4	193,4
Н2Д3	Диета – каша вязкая на воде с м/р		150/60		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром диета бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10 40/20	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фр. свежая абрикос	100	100	40	40
	обед: свегла тушённая в сметане	40	50	40,8	63,7
	щи зелёные	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	150	200	304	369
	сок	180	200	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	677,1
	Полдник: запеканка из творога/соус яблочный	50/25	100/35	123,5	247
	диета- жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком диета- чай с сахаром	150	180	89	107
	итого калорийность за полдник			212,5	354
	ИТОГО: калорийность за день			1110,7	1488,1