

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ
 ИО О.А.Шевель
 Дата 23.07.2022

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч
23.07.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(Арт	150	200	148,8	193,5
Н1Д3					
	чай с сахаром	150	180	85	91
	хлеб	30	35	63	94
	итого калорийность за завтрак			296,8	378,5
	10-00 сок	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	20	25	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица тушённая в соусе с овощами	160	200	349	422
	кисель из св, фрукты	150	180	78,9	105,5
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			550,6	682,7
	<u>Полдник:</u> манник на кефире классический	150	150	250,3	250,3
	кисломолочный напиток	150	180/20	75	92
	итого калорийность за полдник			325,3	342,3
	итого калорийность за день:			1212,7	1443,5