

утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 ИО О.А.Шевель
 Дата 25.07.2022

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если	сад
25.07.2025г	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 плоды свежие	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	74,6	95,7
	котлеты, рубленные из птицы	50	70	85,8	119,5
	каша вязкая (гречка)	110	130	16,3	21,2
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	35	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306	386,9
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	139,8	279,8
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	75	102
	итого калорийность за полдник			214,8	381,8
	ИТОГО: калорийность за день			872,3	1204