

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 10.04.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
10.03.23 Н1Д1	Завтрак: макароны отварные с сыром диета – макароны отварные с м/р	150/5/1 5	175/5/15	261,6	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,1	398
	10-00 сок	100	100	42,6	42,6
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	тефтели мясные	60	70	165	195
	пюре картофельное диета- картофель отварной с м/р	100	130	132,2	158
	компот из св. плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			502	617,04
	Полдник: омлет натуральный	65	85	127	157
	диета- каша гречневая с м/р		100		
	икра кабачковая	30	50	24,3	39
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	итого калорийность за полдник			227,3	331
	ИТОГО: калорийность за день			1120	1388,64