

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
12.12.2022	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром <b>диета</b> – макароны отварные с м/р	130/15	150/15	227,5	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			314,3	398
	<b>10-00 сок</b>	100	100	41,9	42,6
	<b>обед:</b> огурец кислый	20	25	6	9,3
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	котлеты рубленые	50	70	165	191,4
	пюре из картофельный	110	130	91,8	121,2
	компот из яблок, вишни	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			467,4	585,94
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный <b>диета-каша</b> гречневая с м/р	65	85 100	127	157
	икра кабачковая	30	50	3,1	5,2
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1072,2	297,2
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>				1387,3

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
12.12.2022	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром <b>диета</b> – макароны отварные с м/р	130/15	150/15	227,5	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			314,3	398
	<b>10-00 сок</b>	100	100	41,9	42,6
	<b>обед:</b> огурец кислый	20	25	6	9,3
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	котлеты рубленые	50	70	165	191,4
	пюре из картофельный	110	130	91,8	121,2
	компот из яблок, вишни	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			467,4	585,94
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный <b>диета-каша</b> гречневая с м/р	65	85 100	127	157
	икра кабачковая	30	50	3,1	5,2
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1072,2	297,2
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>				1387,3