

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
13.02.23	Завтрак: макароны отварные с сыром диета – макароны отварные с м/р	150/5/15	175/5/15	261,6	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,5	94
	итого калорийность за завтрак			314,3	398
	10-00 сок/яблоки	100/100	100/100	42,6	42,6
	обед:				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	тефтели мясные	60	70	165	191,4
	пюре картофельное	100	130	91,8	121,2
	компот из св. плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			467,4	585,94
	Полдник: омлет натуральный диета -каша 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
	итого калорийность за полдник			1072,2	297,2
	ИТОГО: калорийность за день				1387,3