

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.  
 Дата: 13.03.23

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
13.03.23	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром <b>диета</b> – макароны отварные с м/р	150/5/15	175/5/15	261,6	264
<b>Н1Д1</b>	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,5	94
	<b>10-00 сок/яблоки</b>	100/100	100/100	42,6/40	42,6/40
	<b>обед:</b>				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	котлеты рубленые	60	70	195,8	275
	пюре картофельное <b>диета</b> - 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
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный <b>диета</b> -каша гречневая с м/р	65	85 100	127	157
	огурец солёный	30	50	6	10
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			82	145
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1045,7	1322,64