

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Воробь О.В.
 Дата 24.04.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
24.04.23	Завтрак: макароны отварные с сыром диета – макароны отварные с м/р	150/5/15	175/5/15	261,6	264
Н1Д1	чай с сахаром	150	180	85	102
	хлеб	30	40	28	40
	итого калорийность за завтрак			374,61	406
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед: суп рыбный	150	200	51,8	69
	котлеты рубленые	60	70	116	162
	пюре картофельное диета- картофель отварной с м/р	100	130	132,2	158
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			416,5	527
	Полдник: омлет натуральный	65	85	127	157
	диета- каша гречневая с м/р		100		
	салат здоровье	40	60	32	60
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	итого калорийность за полдник			235	352
	ИТОГО: калорийность за день			1066,1	1325