

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ворон О.В.

Дата

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
27.03.23	Завтрак: макароны отварные с сыром диета – макароны отварные с м/р	150/5/15	175/5/15	261,6	264
Н1Д1	молоко кипячёное диета -чай с сахаром	150	180	85	102
	хлеб	30	40	58,5	94
	итого калорийность за завтрак			305,1	460
	10-00 яблоки	100	100	42,6/40	42,6/40
	обед: борщ с капустой и картофелем	150	200	51,8	69
	тефтели рыбные тушённые	60	70	83	97,4
	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			392,2	483
	Полдник: омлет натуральный	65	85	127	157
	диета -каша гречневая с м/р		100		
	огурец солёный	30	50	6	10
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	итого калорийность за полдник			82	145
	ИТОГО: калорийность за день			861,9	1170,6