

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
28.11.2022	Завтрак: макароны отварные с сыром диета - макароны отварные с м/р	130/5/15	150/5/20	227,5	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			314,3	398
	10-00 сок/ фрукта свежая				
	обед:				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	тефтели мясные	60	70	162	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			461,4	585,94
	Полдник: омлет натуральный/икра кабачковая диета - каша гречневая рассыпчатая	65/40	85/50	127/3,1	157/5,2
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/10	29	41
	итого калорийность за полдник			206	290
	ИТОГО: калорийность за день			1000	1380